



思维导图系列  
MIND MAP

21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具！

BBC  
ACTIVE

“世界记忆力锦标赛”创始人的经典之作！

16岁学生运用书中有关记忆规则和技巧创造了1.5分钟内记住一整副牌和速记长达1 000位数字的世界学生记忆纪录

# Use Your Memory 超级记忆



【英】东尼·博赞 / 著



中信出版社·CHINACITICPRESS

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆 / (英)博赞著;叶刚译. —北京:中信出版社, 2009.7

书名原文: Use Your Memory

ISBN 978 - 7 - 5086 - 1484 - 7

I. 超… II. ①博… ②叶… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 044675 号

Use Your Memory

by Tony Buzan

Copyright: © Tony Buzan 1984, 1986, 1989, 1995, 1996, 1997, 2000, 2003, 2006

This edition arranged with BBC Active/Pearson Education  
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2009 SHANGHAI 99 READERS' CULTURE CO., LTD.

All rights reserved.

## 超级记忆 (“思维导图”系列丛书)

CHAOJI JIYI

著 者: [英] 东尼·博赞

译 者: 叶刚

策 划: 张陆武

策划推广: 中信出版社 (China CITIC press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦  
邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 山东德州新华印务有限责任公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 插 页: 4 印 张: 7.5 字 数: 251 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

京权图字: 01 - 2009 - 1307

书 号: ISBN 978 - 7 - 5086 - 1484 - 7/F · 1579

定 价: 18.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264377

## 献 词



献给宙斯与摩涅莫辛涅之理想的文艺之子；我最最亲爱的朋友、艺术家洛林·吉尔。

总编：范达·诺斯

## 作者简介

### 东尼·博赞

东尼·博赞 (Tony Buzan)，世界知名的“思维导图” (Mind Map) 的发明者，在多个领域取得了令人瞩目的成就。

- 世界闻名的有关“大脑”和“学习”方面的作家 [到目前为止，以独立写作或与人合著的方式出版了 80 余部著作，总发行量已经达到 1 000 万册 (这个数字还在不断增加!)]。

- 关于“大脑”和“学习”这一主题的世界顶级讲师。作为著名的“思维魔术师”，博赞的声望与影响与日俱增。他的听众从 5 岁的孩子、学习有困难的学生，到一流的牛津毕业生，不一而足，许多世界顶尖的商界人士、各界组织和政府官员都是他的忠实听众。

- 世界记忆力锦标赛的创始人。

- 世界快速阅读锦标赛的创始人。

- 思维奥林匹克运动会创始人。

- 柔道黑带级选手。

- 博赞著作和其他产品已经在 100 多个国家热销，并被翻译成 30 多种语言。年收益超过 1 亿英镑。

- “思维导图”的发明者。“思维导图”被称为“瑞士军刀”式的思维工具。目前全球范围内超过 2.5 亿的人在应用这一工具。

- 1968 年 ~ 1971 年任 MENSA (高智商俱乐部) 国际杂志的编辑。

- 知名跨国公司的国际商务顾问。这些公司包括：BP、巴克莱银行、通用汽车、迪士尼、甲骨文、微软、汇丰银行、英国电信、IBM、英国航空，等等。

• 英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚、海湾各国、列支敦士登等国家及政府机构顾问。

• 奥林匹克教练。

• 发散性思维和大脑能力发展概念的发明人。

• 获奖诗人。

• 获奖运动员。

• 全球媒体明星，在英国及全世界的电视台、电台做了超过 100 小时的电视节目，1 000 多个小时的电台节目。全球大约有超过 30 亿人耳闻或目睹过他的风采！



致谢	IX
前言	X
序	XII
《超级记忆》使用指南	XIII



## 第一部分

记忆的历史及记忆方法	1
1 你的记忆完美吗?	3
2 了解你目前的记忆能力	11
3 记忆的历史	27
4 超级记忆的秘诀	37
5 关联法	45
6 数字—形状法	51
7 数字—韵律法	61
8 罗马房间法	69
9 字母法	73
10 如何将所学知识扩大一倍	81
11 记忆节奏	85



## 第二部分

基本记忆法	95
12 基本记忆法	97

13 如何将已学的知识扩大 10 倍	125
14 扑克记忆法	129
15 用长数记忆法提高你的智商	135
16 电话号码记忆法	141
17 记忆日程表和约会的方法	147
18 记忆 20 世纪日期的方法	151
19 记忆重要历史日期的方法	157
20 记忆生日、纪念日和历史日期的日期及月份的方法	161
21 记忆词汇和语言的方法	165



### 第三部分

用于记忆的思维导图	173
22 思维导图——记忆用的笔记	175
23 记忆名字和面孔	179
24 再记忆——回忆忘掉的东西	203
25 备考记忆	207
26 记忆演讲、笑话、台词、诗歌、文章和书的方法	211
27 抓住你的梦	219
28 结论及今后的练习	223

## 致 谢



衷心感谢所有帮助我完成此书而付出努力的人们：

Zita Albes, Jennie Allen, Astrid Andersen, Jeannie Beattie, Nick Beytes, Lesley Bias, Mark Brown, Joy Buttery, my brother, Barry Buzan, Bernard Chibnall, Tessa Clark, Carol Coaker, Steve and Fanny Colling, Susan Crockford, Tricia Date, Janet Dominey, Charles Elton, Janice English, Lorraine Gill, Bill Harris, Brian Helweg-Larsen, Thomas Jarlov, Trish Lillis, Hermione Lovell, Annette McGee, Joe McMahon, Vanda North, Dominic O'Brien, Khalid Ranjah, Pep Reiff, Auriol Roberts, Ian Rosenbloom, Caitrina Ni Shuilleabhain, Robert Millard Smith, Chris and Pat Stevens, Jan Streit, Christopher Tatham, Lee Taylor, Nancy Thomas, Sue Vaudin, Jim Ward, Bill Watts, Gillian Watts, Susan Whiting, Phyllida Wifison.



## 前言

《超级记忆》的新版本是为纪念 1974 年春通过《启动大脑》把“思维导图”概念推向全球而出版的。“思维导图”是近 500 年来最新、最重要的记忆方法。

为迎接“大脑世纪”和“思维新千年”曙光的到来，BBC 推出了“思维导图”（The Mind Set）系列丛书——第一套讲解如何充分发挥大脑功能的百科全书。丛书由 5 册最新版本的有关大脑的书籍构成：《启动大脑》及其后续作品——《超级记忆》、《博赞学习技巧》、《思维导图》、《快速阅读》。

20 世纪 90 年代初，大批的人开始对记忆的威力产生浓厚兴趣，这股热潮促成了第一届世界记忆力锦标赛的举行。某些参赛的选手应用了《超级记忆》一书中有关记忆的规则和技巧，这使得他们在 3 分钟的时间内记住了一整副牌，以及以不可思议的速度记住了长达 1 000 位的数字和各种不同的数据列表。

多米尼克·奥布赖恩（Dominic O'Brien）和乔纳森·汉考克（Jonathan Hancock）——世界记忆力锦标赛的冠军得主，向全世界公开了他们是如何应用 SMASHIN' SCOPE（见第 4 章）的记忆规则建立起巨幅的思维记忆导图，从而取得这一辉煌成就的。利用《超级记忆》所提供的记忆规则获得成功的例子还有很多。

在伊顿公学，詹姆斯·朗沃斯（James Longworth）——一名 16 岁的学生，创造了在 1.5 分钟内记住一整副牌和速记数字的世界学生记忆纪录。将记忆技巧和思维导图应用于学习中，不仅使他在学业方面获得了骄人的

成绩，还使他拥有了丰富多彩的课余生活：他在体育运动、戏剧表演、学生活动和设计方面皆成绩斐然。

娜塔莎·迪奥特（Natasha Diot），圣戴维学校的学生，世界女子记忆力锦标赛的冠军。她在普通中等教育证书（GCSE）考试中获得了9个“A”的好成绩，同时她还是女子运动方面的佼佼者。现在，她已经成为《博赞天才论》的助理研究员。

还有詹姆斯·李（James Lee）——记忆大师，耀眼的电视明星。在最近播出的一次节目中，他表演的记忆技巧令无数的电视观众颇为震惊。

受到这些例子的鼓舞，“启动大脑俱乐部”的成员们组成了一个叫做“记忆协会”的分支机构。这里的成员不仅把练习记忆技巧当做“思维有氧运动”，而且将它们应用于记忆日常生活中成千上万条有用信息。

1993年《超级记忆》中概括的记忆规则，特别是宙斯和摩涅莫辛涅故事（见第4章）背后的记忆理论，催生了新的思维公式： $E \rightarrow M = C^{\infty}$ 。这个公式说明：如果你把精力持续地投入到记忆中去，将产生不可估量的创造力。

神奇的、充满刺激的记忆探险之旅就要起程了……

## 序

像许多孩子一样，我在少年时代就对神奇的、令人捉摸不透的记忆功能感到迷惑不解。在随意、放松的情况下，记忆力流畅地发挥着作用，以至于我几乎不曾注意到它；但在考试的时候，记忆力的优秀表现却很少出现，更多的是伴随着“记忆不佳”或者是可怕的遗忘现象。因为我童年的大部分时间是在乡村与各种各样的动物们一起度过的，所以我能认识到，那些被认为十分“愚蠢”的动物往往具有惊人的记忆力，在某些方面甚至比我的记忆力还要出色得多。为什么会这样呢？为什么万物之灵的人类的记忆会有如此明显的缺陷呢？

我开始热切而认真地查证和研究古希腊人是如何为各种不同的记忆任务分别设计专门方法的，以及后来的罗马人是如何用记忆技巧记住整本整本的神话故事，又是如何使他们的听众对元老院的演讲和辩论产生深刻印象的。在大学期间，我对研究记忆的兴趣越来越浓，并在那时逐渐洞悉希腊人和罗马人应用的那些基本记忆方法不仅能用于“死记硬背”和鹦鹉学舌式的记忆，而且能用于人脑的海量记忆，使得信息能被快速有效地回忆起来，且更易于被理解。在参加考试和比赛时，我通过充分发挥想象力的方式应用那些技巧来改善记忆力，此外还用它们来帮助那些被认为在学业上难有成就的学生，使他们取得了很好的成绩。

近10年来，对大脑研究的飞速发展已经证实了记忆理论家、赌场高手、记忆技巧大师及魔术师们早就知道的一些事实，我们大脑的容量及记忆的能力远远地超出了人们通常的想象。

《超级记忆》阐述了《启动大脑》中关于“记忆”内容的主要的、新的进展。阅读本书将是一段充满梦幻的旅程，它将带你领略奇迹的魅力——人类无限记忆和想象的空中花园——而这理应位于世界七大奇迹之首。

## 《超级记忆》使用指南

《超级记忆》专为使你能尽快地达到记忆目标而设计。

本书分为三个主要部分。第一部分主要介绍了记忆的历史及记忆方法，第二部分介绍了基本记忆法及其应用，第三部分讲解了如何在记忆中应用思维导图。

具体编排如下：第1~9章专门用来检查你目前的记忆能力，了解关于你记忆能力的背景信息。此外还包含了你在开发超凡记忆能力时将会用到的一些基础知识和基本原理，并分别介绍了记忆包含10、20和26项内容的记忆清单时所需的最基本的关联和列表方法。

第10章介绍了如何将你的记忆量翻倍一再翻倍的方法。

第11章主要介绍记忆中的时间节奏，让你能以不断提高记忆功能的方式来安排自己的生活。

第12章介绍了基本记忆法。之所以被称为基本记忆法，是因为它是派生中其他无限多的记忆法的基础，而且可以专门用来处理第14~21章的那些特定领域里的记忆问题：记忆扑克、通过记忆长数提高智商，记电话号码、日程和约会，20世纪的日期，重要历史日期，生日和周年纪念日，以及词汇和语言学习。

第22章介绍了绘制思维导图的新技术，这种记忆艺术的方法使你能以高于平均水平10倍的记忆量和记忆能力来记笔记和记录任何需要回忆的东西。

思维导图技术能和其他记忆方法一起应用于之后5章（第23~27章）所列出的记忆范畴：名字和面孔，回忆你认为已经忘掉的事情，写作和通过考试，演讲及讲笑话，回忆你的梦境。

建议你首先通览全书，然后再阅读第1~13章，以便为未来的学习打下坚实的基础。

完成了上一步后，你既可以按顺序学习后面的章节也可以从第14~21章中任选一章来进行练习，或是直接跳到22章，随后从第23~28章中选取你感兴趣的章节练习。

最重要的是，要确保你能够随着阅读的深入，联想和想象能力得到最大限度的提高，并且享受这一过程！

## 第一部分

# 记忆的历史及记忆方法



# 1 你的记忆完美吗？

## 预览

### 1.1 改变消极的心理暗示

现在，越来越多的证据显示，我们的记忆力不仅远比我们想象的要好，而且简直可以称得上是“完美”的。

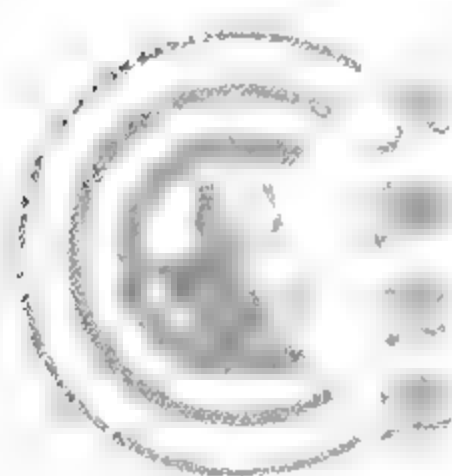
## NOTE

“人类具有非凡的记忆力”这个论断是在不顾以下反证的情况下作出的：

1. 大多数人只能记住他们所遇到的人之中不到10%的人的名字
2. 大多数人常常忘记99%以上的电话号码
3. 记忆力应该会随年龄的增长而迅速减退
4. 许多人喝酒，而每喝一次酒，就会有约1000个脑细胞受到酒精的损害。
5. 世界上不同种族、文化、年龄和教育水平的人们都有一个共同的体验或者说是“恐惧”——记忆能力不够或记性差
6. 我们通常把我们的失败，尤其是记忆的失败，归因于我们只是“人”。这句话意味着我们的能力天生就不是
7. 你可能会在后面章节的大部分记忆测试中遭遇失败

本书后面的部分将解决上述第1、第2和第7点问题。读过之后你就会明白：只要具备相应的知识，就有可能通过所有的测试；而且只要你知道怎样记忆，你就能轻易地记住你想记住的电话号码和人名。

没有证据表明适度的饮酒会损害脑细胞。之所以有这种误解，是因为人们发现：过度饮酒，也只有过度饮酒，确实会损害大脑。



记忆力可能会随着年龄的增长而下降，但这种情况只有在记忆得不到正确使用的时候才会发生。相反，如果经常、合理使用记忆的话，你的记忆力在一生中都可以不断地得到完善。

不同文化和不同国家的人在记忆方面的“消极经验”不能归咎于我们只是“人”，或者任何“先天不足”，而只能归咎于两个简单而又

易于改变的原因：一是消极的心理暗示，二是缺乏相应知识

NOTE

## 1.1 改变消极的心理暗示

有这样一个不断发展壮大的、非正式的国际组织，我为该组织取了这样一个名字，叫做“我的记忆变得越来越差俱乐部”。你常常会听到人们在积极而热烈地讨论这样一些事情：“我的记忆力没有年轻时那么好了，我经常忘事。”这一说法常会得到同样热情的响应：“是的，我完全明白你的意思，我也经常这样……”对话者就这样彼此用手搭在对方的肩头、蹒跚地爬着“心理忘却”的山坡走下去。这样的对话常常发生在30多岁的人中间！

这种消极的、危险的、不正確的心理暗示主要是因为人们缺乏对自己记忆力的适当训练。本书就是专门用来纠正这种错误的。

大多数人会把年轻的、具有非凡记忆的人想当然地，因为他们的年轻。自我检查一下就会发现这个结论是不对的。让我们在一个随意的下午，在孩子们放学回家后，到任意一所小学中5~7岁年龄段孩子们的教室里走一走，看一看，问一下老师教室里落下了什么东西（也就是“忘掉”的东西）。你会发现下列物品：手表、铅笔、钢笔、糖果、钱、夹克衫、体育用品、书本、外套、眼镜、橡皮擦、玩具，等等。

当一位中年经理或主管想给某人打电话而又忘记了对方的电话号码的时候，更糟的是发现自己把公文包忘在办公室里的时候，他与一个把手表、钱包和家庭作业等东西忘在教室里就回家的7岁孩子的唯一、真正的差别是，孩子不会因此有灰心丧气、挠头，然后嚷道：“啊，上帝！才7岁我就没记性了！”

问问你自己：“我每人到底能记住几件事？”大多数人的估计是介于100~10 000件之间。答案实际上应该是几十亿件。人类的记忆能力是如此优秀并且稳定地发挥着作用，以至于大多数人都没有

**NOTE** 意识到他们所说和所听到的每个字都要在瞬间经过大脑的思考、回忆、精确地辨认，以及置于合适的背景之中。人们也没有意识到他们一天乃至一生中的每一刻、每个感觉、每个念头及所做的每件事都用到了他们的记忆功能。事实上，这种记忆的准确性几乎是完美的。我们零星忘记的一些事情就像是一片汪洋大海之中的几滴水。具有讽刺意味的是，我们之所以强烈地注意我们所犯的错误，是因为这些错误非常少见。

越来越多的证据表明，我们的记忆力可能是十分完美的。

### 1.1.1 梦

许多人都生动地梦见过熟人、朋友、家庭成员甚至长达 20~40 年来想都没有想起来过的恋人。在他们的梦中，这些人的形象鲜明，颜色和细节精确得和他们在现实生活中一样。这一点就证明了在大脑的某个地方存储着大量完美的图像及其相关信息。这些图像及其相关信息不随时可的改变而改变，并且经过正确的触发后可被重新回忆起来。在第 27 章中，你将学会如何“抓住你的梦”。

### 1.1.2 突发性的随机回忆

实际上我们每个人都有过这样的经历：在一个拐弯处突然记起自己以前生活中的一些人和事。这种情形在人们重访他们的第一所小学时会经常发生。往往一种味道、不经意的触摸、随意的一瞥或是某种声音都可能唤回洪水般的、那些被自己认为已经忘记了的经历。这种任何一种感官刺激就能唤起精确的记忆图像的能力，以及烤面包的味道或者是一首歌的旋律就会让人沉湎于往事的事实都表明：正确的“触发情景”越多，能回忆起来的東西就应该也一定会更多。从这些事实我们可以了解到是大脑存储了这些信息。

### 1.1.3 俄国人“S”(谢里雪夫斯基)

在20世纪初，一位年轻的俄国新闻工作者谢里雪夫斯基[在《记忆专家的思维》(*The Mind of a Mnemonist*)一书中，A·R·鲁里亚称其为“S”，参加了一个编辑会，令其他与会者惊愕的是他竟然不记笔记！当他不得不为此作出解释时，他却对人们的惊讶感到大惑不解。他显然不理解：为什么每个人都必须做笔记？他对自己不做笔记的解释是：我能记住编辑所说的话，不记笔记又有什么问题呢？为了证实自己的确能做到，“S”逐字逐句甚至按编辑的声调复述了发言的全部内容。在随后的30多年里，俄国心理学带头人、记忆研究专家亚历山大·鲁里亚(Alexander Luria)对他做了一系列的测试，最后证实：“S”的确没有什么不同寻常之处，只是他的记忆力确实很好。鲁里亚也声明：在“S”年纪还很小的时候，偶然间发现了基本的记忆规则(见第4章)并使它们成为他的自然功能的一部分。

“S”并不是世界上唯一记忆力特别出色的人。在教育、医学和心理学的历史上都有过类似的记录。在每一个案例中，这些似乎拥有“卓越”记忆能力的人的大脑都是正常的，并且他们都在很小的时候就“发现”了基本的记忆规则。

### 1.1.4 罗森斯威格教授的实验

加利福尼亚心理学家、神经生理学家马克·罗森斯威格(Mark Rosenzweig)教授花了数年的时间研究单个脑细胞和它的存储能力。早在1974年他就提出：在一个正常人的一生中，如果以每秒钟10条新信息的速度一直向他的大脑输送信息的话，他的多半大脑仍然是空的。他强调说：记忆障碍与大脑的能力无关，只与掌控能力无穷的大脑的自我管理有关。

## NOTE 1 1 5 佩恩菲尔德教授的实验

加拿大怀尔德·佩恩菲尔德 (Wilder Penfield) 教授于无意中发现了人类的记忆能力。当时他正用很细的电极刺激病人的单个脑细胞，以便确定大脑中与癫痫病发作有关的区域。

令他大为吃惊是，他发现当他刺激一定的大脑细胞群时，他的病人就会突然记起过去的经历。病人们强调说：那不是简单的记忆，而是他们当时实际经历的全过程，包括气味、噪声、颜色、运动、味道等。这些经历的时间跨度从试验前几小时到40多年以前。

佩恩菲尔德提出：藏在每个脑细胞或脑细胞簇中的东西是我们经历过的每件事的完美储存。只要我们找到正确的刺激位置，就能像重放电影一样重现当时的经历。

## 1 1 6 大脑潜在的建模能力

皮奥特尔·阿诺欣 (Pyotr Anokhin) 教授是著名学者巴甫洛夫人的得意门生。他将生命中的最后几年全部用来研究人类大脑潜在的建立模型的能力。这个发现对于记忆研究者们来说是非常重要的。在他看来，记忆似乎是以单独的小型模型或者是由大脑上相互连接的细胞组成的电磁电路的方式来记录信息的。

阿诺欣知道大脑有1000亿个脑细胞，但在与脑细胞所能建立的模型的数量相比时，即使是这样巨大的数字也显得微不足道。借助高级的电子显微镜和计算机他提出了一个令人瞠目的数字。阿诺欣计算了整个大脑中可能产生的模型的个数，或者叫做“自由度”。用他自己的话来说：“这个数字是如此之大，如果用一行以正常人小的手写字符来写下这个数字的话，这行数字的长度将超过1050万公厘。有了这样一个巨大的可能性，人脑就是一个可以在上面演奏亿万个不同旋律的键盘。”你的记忆就是上面的乐曲。



### 1.1.7 濒死经历

很多人都有过这样的经历：在游泳池底向上看水面的波纹，知道他们将在随后的两分钟内被淹死，或者在摔下山的瞬间看见迅速消失的山崖边缘，或者感受过一辆10吨货车以每小时60英里的速度迎面撞来等这类感觉。这些劫后余生者的诉说中贯穿着一个共同的主题：在产生这样“最终意识”的时刻，人脑使所有的事情变慢以致停顿下来，将一秒钟的瞬间演化为牛一世，令人回忆起全部的人生经历。

当要求承认他们所经历的只是人生中最难忘的几件事时，他们则坚持认为，那一刻所经历的是他们的一生，包括在那一刻之前已经完全忘记的各种事情。“我的整个生活历程在我面前闪现”已成为一句与濒死经历相伴的人常常会提到的话。这些经历的同质性再次说明了我们的大脑储存能力的认识是非常有限的。

### 1.1.8 照相记忆

生动如照相般的记忆是一种特定的现象，在这种情况下，人们能在非常短的时间内精确、完美地记住他们所看见的任何情景。这种记忆通常消失得很快但却如此精确，以至于有人看过一条白色床单上随机喷射了1000多个斑点的图片后能精确地将它复制出来。这就意味着我们除了具有深度的、长期的储存能力之外，还有短期的和即时的照相记忆能力。很多人认为孩子往往具备这种能力，它是他们思维功能的一个天然组成部分，而我们却在使他们逐渐丧失这种能力。因为我们让他们过分集中于逻辑和语言，而很少训练他们的想象能力和其他思维技能。

### 1.1.9 1000幅照片

在最近的一些实验中，测试者以每秒钟一幅照片的速度，一幅接一幅地向被试者显示1000幅照片。然后心理学家们将100幅其他照片混入这1000幅中，并请被试者挑出这100幅照片。无论这些被试者是怎样评价自己的正常记忆的，实际上，他们每个人都能分辨出哪张照

**NOTE** 片是看过的还是没看过的。他们虽然不能记住照片出示的顺序，但肯定记住了图像。这个例子证实：人们一般能较容易地记住一个人的面孔而不太容易记住他的名字。这个问题应用记忆技巧就能轻易解决。

### 1.1.10 记忆技巧

记忆技巧或者叫做记忆术是一种“记忆编码”系统，该系统能使人们完好地记住他们想要记住的任何东西。应用这些技巧的实验表明：如果一个人用这种技术能从10分中得到9分，那么他同样能在1000分中得900分、在10000分中得9000分，在1000000分中得900000分。与此类似的是，一个能在10分中得满分的人也会在1000000分中得满分。这些技巧能帮助我们深入研究我们所具有非凡记忆能力，并且帮助我们记忆从记忆中检索出所需任何东西。这本书的第4章概括了一些记忆原则，其余的大部分内容是用来解释和提炼这些方法中最重要和最有用的东西，并证明这些方法非常容易掌握，且能广泛应用于个人、家庭、公务和社会生活中。

## 下章简述

在本书的开始部分测试一下你目前的记忆能力对你会有所帮助。下一章提供了一系列的记忆测试题，这些测试结果可作为你今后检查记忆是否进步的参照标准。如果你想了解你目前记忆能力的真实情况，并有兴趣将你学完这本书后达到的记忆水平与现在的状况进行对比的话，那么请你做完全部测试题。开始时，大多数人的成绩都不理想，但当他们学完下面的章节后，记忆力就会得到明显的改善。

# 2 了解你目前的 记忆能力

## 预览

- |            |               |
|------------|---------------|
| 2.1 关联测试   | 2.9 衣钩测试答卷    |
| 2.2 衣钩测试   | 2.10 数字测试答卷   |
| 2.3 数字测试   | 2.11 电话号码测试答卷 |
| 2.4 电话号码测试 | 2.12 扑克测试答卷   |
| 2.5 扑克测试   | 2.13 面孔测试答卷   |
| 2.6 面孔测试   | 2.14 日期测试答卷   |
| 2.7 日期测试   | 2.15 测试结果总结   |
| 2.8 关联测试答卷 |               |

很少有人直接测试过他们目前的记忆水平，正因为如此，大多数人不了解他们思维的限度和习惯，而且对大脑潜力的认识也不全面。



## NOTE

由于我们在学校接受（或未接受）的教育方式，使得下面你要尝试解决的一些十分简单的任务在某些情况下变得非常困难，而且在另一些情况下变得几乎不可能完成。这些任务的难度其实完全是普通人的大脑可以接受的。在下面这些既简单又有趣的测试练习中，如果你的记忆力表现较差，不必着急，因为本书的目的就是要帮助你提高记忆能力。

## 2.1 关联测试

将下面列出的 20 项内容只看一次，努力记住它们及它们在表中的次序，然后翻到第 18 页填写答案并按说明给自己打分

墙纸	冰激凌
山	剪刀
裙子	绳子
指甲	手表
护士	植物
香水	电力
大象	保险箱
监狱	瓜
镜子	杂种狗
手提箱	雕刻



## 2.2 衣钩测试

给自己 60 秒钟的时间记住下表中列出的 10 项内容。这一测试的目的是让你记住随机排列的所有项目，并记住它们相应的编号。时间一到，请翻到 19 页填写答案。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1 原子  | 6 瓷砖   |
| 2 树   | 7 挡风玻璃 |
| 3 听诊器 | 8 蜂蜜   |
| 4 沙发  | 9 刷子   |
| 5 小巷  | 10 牙膏  |

## 2.3 数字测试

下面有4组数字，每组15个。看每组数字的时间不超过半分钟，每看完一组数字后，翻到第19页，尽量凭记忆写出这组数字来。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1 798465328185423 | 3 784319884385628 |
| 2 493875941254945 | 4 825496581198762 |

## 2.4 电话号码测试

下表是10个电话号码，研究下表的时间不要超过两分钟，记住所有的电话号码，然后翻到第20页，回答相应的问题。



健康食品商店	787-5953
网球伙伴	640-7336
本地气象局	691-0262
本地新闻机构	242-9111
本地花店	725-8397
本地汽车修理厂	781-3702
本地剧院	869-9521
本地夜总会	644-1616
本地社交中心	457-8910
喜爱的饭馆	354-6350

## NOTE :

## 2.5 扑克测试

这一测试是用来检验你目前记忆扑克牌及其顺序的能力。下表是按标号顺序排列的 52 张扑克牌，你的任务是用 5 分钟的时间看这张表，并把它记住，然后翻到第 20 页填写答案。

1 方块 10	21 梅花 9
2 黑桃 A	22 方块 K
3 红心 3	23 梅花 7
4 梅花 J	24 黑桃 2
5 梅花 5	25 红心 J
6 红心 5	26 梅花 K
7 红心 6	27 红心 4
8 梅花 8	28 方块 2
9 梅花 A	29 黑桃 J
10 梅花 Q	30 黑桃 6
11 黑桃 K	31 红心 2
12 红心 10	32 方块 4
13 梅花 6	33 黑桃 3
14 方块 3	34 方块 8
15 黑桃 4	35 红心 A
16 梅花 4	36 黑桃 Q
17 红心 Q	37 方块 Q
18 黑桃 5	38 黑桃 9
19 方块 J	39 方块 9
20 红心 7	40 梅花 10



41 红心 K

47 黑桃 10

42 红心 9

48 红心 8

43 黑桃 8

49 方块 7

44 黑桃 7

50 方块 9

45 梅花 3

51 梅花 2

46 方块 A

52 方块 5

## 2.6 面孔测试

请看下面两页的 10 张面孔，时间不得超过两分钟。然后翻到第 22 和 23 页，那里也有 10 张同样的面孔但没有名字。请给他们标上各自的名字。记分方法见第 23 页。

## 2.7 日期测试

这是最后一项测试。下面是 10 个相当重要的历史日期，给你两分钟的时间把它们记下来，然后翻到第 24 页填写答案。

- 1 1666 伦敦大火
- 2 1770 贝多芬诞辰
- 3 1215 英国大宪章签订
- 4 1917 十月革命
- 5 1454 发明活字印刷术
- 6 1815 滑铁卢战役
- 7 1608 发明望远镜
- 8 1905 爱因斯坦相对论问世
- 9 1789 法国大革命
- 10 1776 美国独立宣言





1 怀特黑德夫人



2 霍·田九



3 田九



4 田九



5 林田夫人



6 杰克夫人



7 切斯特先生



8 史密斯先生



9 斯旺森夫人



10 扣普尔小姐

### NOTE

## 2.8 关联测试答卷(见第12页)

请按正确的顺序填出你能记住的所有项目:

以两种方法计分：首先数出你在 20 项中所能记住的项数；再数出次序排列正确的项数（如果你将两项互相颠倒了的话，那么这两项应都算次序错误）。写对一项得 1 分，次序正确得 1 分（两项总分 40 分）。

记住的项数:

没记住的项数:

次序对的项数:

次序错的项数:

## 2.9 衣钩测试答卷(见第12页)

按下列指定的号码次序填入你所记住的事项

10 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

填对的项数：\_\_\_\_\_

## 2.10 数字测试答卷(见第13页)

在下面的空行中依次填入4组数字：

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

单个数字及其位置都对得1分，

总分为：          
60

NOTE

2.11 电话号码测试答卷 (见第13页)

在下列空白处写出 10 个对应的电话号码:

名称	电话号码
1 健康食品商店	_____
2 网球伙伴	_____
3 本地气象局	_____
4 本地新闻机构	_____
5 本地花店	_____
6 本地汽车修理厂	_____
7 本地剧院	_____
8 本地夜总会	_____
9 本地社交中心	_____
10 喜爱的饭馆	_____

计分方法: 写出一个电话号码得 1 分 (即使你写的电话号码只错了一个数字, 这一项也算全错, 因为你无法用这个错误的号码给你希望取得联系的人打电话) 最高得分是 10 分

得分:         
10

2.12 扑克测试答卷 (见第14页)

按倒序填出下表:

52	48
51	47
50	46
49	45



NOTE

44 _____	22 _____
43 _____	21 _____
42 _____	20 _____
41 _____	19 _____
40 _____	18 _____
39 _____	17 _____
38 _____	16 _____
37 _____	15 _____
36 _____	14 _____
35 _____	13 _____
34 _____	12 _____
33 _____	11 _____
32 _____	10 _____
31 _____	9 _____
30 _____	8 _____
29 _____	7 _____
28 _____	6 _____
27 _____	5 _____
26 _____	4 _____
25 _____	3 _____
24 _____	2 _____
23 _____	1 _____

每对一个得 1 分。

## 2.13 面孔测试答卷(第15、16和17页)

给每张面孔标上名字。

NOTE :



NOTE



3



5



6



4



10

每标对一个得1分。

## NOTE

## 2.14 日期测试答卷(见第15页)

9	法国大革命
6	滑铁卢战役
1	伦敦大火
10	美国独立宣言
2	贝多芬诞辰
5	发明活字印刷术
4	十月革命
3	英国大宪章签订
8	爱因斯坦相对论问世
7	发明望远镜

计分方法：1个空可写1日得1分，2日在5日内可得5分，最高得分为10分。

现在，计算一下你所有测试项的总分，满分为192分。

## 2.15 测试结果总结

测试项目	你的得分	每项可得的最高分
关联测试		40
衣钩测试		10
数字测试		60
电话号码测试		10
扑克测试		52
面孔测试		10
日期测试		10
总分		192

将你的得分换算成百分比：

用你的得分（简称为 YS）除本项可得的最高分（简称为 PT），  
 $X = \frac{PT}{YS}$ ；再用 100 除以 X，即  $\frac{100}{X}$ ，就得到你所得分数的百分比。

到此为止，你就完成了起步测试（书中还有一些其他的测试题）。每一项测试的得分百分比在 20%—60% 之间。60% 的分数水平对于参加测试人的平均水平来说，可以认为是相当理想的。但当你学会了书中的内容后，你会发现这个分数远远低于你可以达到的水平。曾经，一个男人在他的测试中每一题的平均得分范围应该在 95%—100% 之间。

## 下章简述

下一章概括了记忆的历史，为你提供了记忆技巧和方法产生的历史背景知识，并展现了我们近年来是如何开始了解自身这项神奇的天赋能力的。

# 3

## 记忆的历史



### 预览

- 3.1 希腊人
- 3.2 罗马人
- 3.3 基督教会影响
- 3.4 过渡时期——18世纪
- 3.5 19世纪
- 3.6 现代理论
- 3.7 人究竟有几个大脑?

当人类最初依靠自己的头脑来应对其周围的环境时，拥有非凡记忆力的人就可处于支配和受人尊敬的位置。在整个人类历史上，留下了许多完美的、有时甚至称得上是“神奇的”关于记忆的超凡技巧。



## NOTE

## 3.1 希腊人

很难的想象，有一天记忆与完整概念是在何时何地被提出的。然而，那些最早的一些对记忆的概念的出现——始于公元前600年的希腊人——当我们现在回过头来看这些概念时，会惊讶地发现，这些对“深刻材料”的抽象概念是非常现实的，更有理法。一些提出了这些概念的人现在一般列入哲学家，尤其是伟大的哲学家之列。

在公元前6世纪，一位叫帕摩德斯（Parmenides）认为记忆是无限和黑暗或者寒冷和热是合物的（包罗性），以及这种混合物不被扰动，记忆就会无限和缺乏。一旦混合物发生变化，记忆就会产生。在公元前5世纪，狄奥多拉斯（Theophrastus）提出一个不同的理论。他认为记忆是一种过程，这种过程是在任何人在人体中产生等值分布的任何东西或思想来产生。同样，认为当这种过程被破坏时，遗忘就发生了。

在记忆领域中，历史上最重要观点中的第一人，可能是公元前4世纪的一位希腊哲学家。他的理论被称为“蜡片假说”，至今仍为人们所接受。在柏拉图看来，世界上一切事物的方式与蜡片板分认物体时在它表面留下记号的过程是相同的。柏拉图假设：印象——形成就会保留下来，直到它由于某些原因而消失为止。一旦消失，一个光线的光滑——当然——这个光线与表面在柏拉图看来，就等同于完全忘记。——遗忘与形成与记忆的过程是两个“相反”程序。这一观点到17世纪新古典主义者，现在许多人也认可他的这一观点。柏拉图之后不久，许多哲学家者齐诺（Zeno）对柏拉图的思想进行了稍许修改。他认为，记忆可以——把印象“写在”蜡片上。——像他之后的那些人一样，当齐诺提到思维和记忆时，也没有把它和任何特定的器官或身体部分联系起来。对他以及对所有的希腊人来说，“思维”是一个模糊的概念。

为“记忆”提出更科学的定义的第一人是公元前4世纪早期的亚里士多德。他认为，之前的术语并不是足以用来解释记忆的“物理性”。亚里士多德提出的新术语把尔多我们现在对于人脑的功能赋予了心脏。他认为，因为心脏比肺部更为重要，故有人，人比，记忆的基础是血液的运动。他认为它是血液运动之后造成的。当亚里士多德提出一些联想的定律时，他对记忆的研究又作了一个完全不同的贡献。人们现在知道，联想和想象的概念对于记忆来说是至关重要的。对这两个概念的讨论和“思考”才本书。

在公元前3世纪，赫罗菲拉斯（Herophilus）把“灵性的”和“动物的”是区分开来。他认为，“灵性的”是“较高级”的大脑，“较低级”的动物是也，“动物的大脑”中包含着记忆。人和动物的区别。他认为这些都没有互相重复。动物有联想，赫罗菲拉斯认为人类优于动物的一个原因是人的大脑中有许多褶皱，这些褶皱现在被称为“皮层沟”，因此，赫罗菲拉斯为他的结论提出有力的证据。直到2000多年后的19世纪，人们才认识到赫罗菲拉斯的推理为“褶皱”的重要性。

然而，希腊人是最早在关于记忆的问题上，相对为“理论”的人；他们发展了科学的概念及有助于这些概念发展的结构；他们成功地创立了记忆无蜡块假说，提出了记忆和遗忘是可逆和不可逆两个对立的方面。

## 3.2 罗马人

罗马人对记忆知识的理论，至少得令人吃惊。他们那个时代的主要思想家包括公元前1世纪的西塞罗（Cicero）和公元1世纪的昆提良（Quintilian）都毫不犹豫地接受了记忆无蜡块假说，但没有对此做进一步的研究。他们主要和最重要的贡献是发展了记忆方法。是他们第一次提出了关联法和房间法。这两种方法我们将在以后的章节里进行讨论。



## NOTE

### 3.3 基督教会的影响

下一个对记忆理论作出了突出贡献的人是公元2世纪伟大的医生盖伦（Galen）。他定位并描述了人体多个系统的解剖结构，进一步研究了神经系统的功能和结构。像后期的希腊人一样，他也假定记忆和心理过程是较低级的“动物灵魂”的一部分。他认为这种灵魂是在人脑的两侧产生的，因而记忆也就位于人脑侧边。盖伦认为，空气被吸进人脑并与灵性之魂混合。这种混合物产生动物灵魂并经过神经系统向下推，从而使人能体验到感觉。

盖伦关于记忆的想法迅速为教会所接受和欢迎，而当时的教会已经开始发挥巨人的影响。他的想法变成了教义，其结果是导致此后的1500年中人们在这一领域几乎没有取得任何进展。这些思想限制了哲学与科学产生伟大的思想。在公元4世纪，圣奥古斯丁（St. Augustine）接受了教会的思想，即记忆在灵魂的上方，而灵魂则位于人脑之中。他从来没去拓展这些思想中关于解剖学方面的内容。

从奥古斯丁时代到17世纪，人类在记忆的研究上几乎没有取得什么显著的进展。即使在17世纪，新思想仍然受到宗教教义的限制。甚至像笛卡尔这样伟大的思想家也接受了盖伦的基本思想，尽管他认为“动物灵魂”是由松果腺发出，经过人脑的特殊路径传达到能触发记忆的部分为止。他认为，这些路径越清晰，“动物灵魂”经过它们时就越容易触发记忆。他以这种方式解释了记忆痕迹的改善与发展。记忆痕迹是神经系统中的一种生理改变，它在学习之前是不存在的。这种痕迹使我们能回忆起学习过的内容。

另一位伟大的、与时俱进的心理学家是托马斯·霍布斯（Thomas Hobbes），他探讨和思考了当时所有的关于记忆的思想，但对这些思想的发展贡献甚少。他同意亚里士多德的想法，不接受对记忆的非生理的解释。然而，他没有说明记忆的真正本质，也没

有为记忆的精确定位做任何有效的尝试

很明显，亚伦和教会的影响极大地抑制了17世纪思维理论的发展。实际上，所有伟大的思想家都毫无疑问地接受了亚伦的关于记忆的理论。

### 3.4 过渡时期——18世纪

18世纪又文艺复兴和科学主义思想中最早的思想家之一是戴维·哈特利(David Hartley)，他提出了记忆的振动理论。根据牛顿关于波动粒子的思想，他认为人在出生时大脑中存在着记忆振动，新的感觉改变了业已存在的记忆振动的强度、种类、传播和方向。新的感觉刺激后，记忆振动迅速恢复到其原始状态。但如果可重复刺激出现，记忆振动恢复其原始状态的振动速度会更快一些。这种重复的过程最终将使振动保持“新的”状态，记忆得以建立和保持。

在这一时期，还有一些其他的思想家有：詹姆斯·Znoll，是他第一个把电的力量与大脑活动联系起来的人，布内特(Bonnet)，他发展了哈特利关于神经纤维中有电流流过的思想，并认识到，大脑用得越多，振动起来就越容易，记忆也就越好。由于大量已受到相关科学领域发展的影响，因此这些人的理论比先前理论更加符合众多思想之间的相互促进为现代记忆理论奠定了基础。

### 3.5 19世纪

在19世纪，随着科学在世界的复兴，记忆领域出现了一些重要进展。来自希腊人的许多思想被重新和了，记忆的研究拓展到了包括生物科学在内的一些领域。

乔治·普鲁斯考(Georg Prichaska)是一位捷克生理学家，他始终毫不妥协地反对古代关于“动物灵魂”的思想，因为他认为这种思想既没有科学基础，也没有支持它的证据。他认为，用现有的生物学知识去推测记忆在大脑中的位置是在浪费时间。“一个问题的提出是

NOTE 氏,”他说,“但我们不知道这种定位什么时候才有意义”但过了不到50年,确定记忆功能区就成了“一项有意义的研究”

19世纪另一主要理论是由法国生物学家皮埃尔·弗洛伦斯(Pierre Flourens)提出的,他把记忆×“定位”整个人脑。他说,大脑是整体起作用的,而不是各个基本区域间的相互作用。

### 3.6 现代理论

20世纪技术和方法论的进步给记忆研究发展提供了巨大的帮助。几乎所有的生理学家和这一领域的思想家都同意,记忆位于人脑中具有机腹部的皮层表面。然而,即使在今天,确定记忆区在大脑中的位置仍然是一个如同精确了解记忆本身的功能一样困难的任务。现在,关于记忆的思想是从赫尔曼·艾·豪伊(Hermann Ebbinghaus)在19世纪末和20世纪初提出的“学习和遗忘曲线”(见第11章)逐步发展成为复杂的理论的。现有的理论和研究大致可分为3个主要的领域:建立记忆的生物化学基础;提出记忆不能被认为是单一的过程,而是必须被分为若干部分;临床医生怀尔德·佩恩菲尔德关于大脑刺激的研究。

记忆的生物化学基础研究始于20世纪50年代后期。该理论认为,RNA(核糖核酸)这个复杂的分子在记忆中起着化学介质的作用。RNA是由与遗传有关的物质DNA(脱氧核糖核酸)产生的。例如,DNA决定了眼睛的颜色。用RNA做的许多实验都说明RNA在我们的记忆过程中确实起着非常重要的作用。在一个实验中,当对动物进行某种训练后,特定细胞中的RNA被改变了。接下来,如果停止或改变动物身体中RNA的合成,这只动物将失去学习和记忆能力。一个更让人激动的实验表明:如果把一只老鼠的RNA注射到另一只老鼠身上,第二只老鼠就会“记得”它从没有被教过的、第一只老鼠学过的东西。

当记忆在这方面的研究正在取得进展时,其他的理论家们却在说,

我们应该停止强调“记忆”，而应该更多地注意“遗忘”。他们的看法是，由于逐渐地忘记是不可避免的，我们是不可能记住那么多东西的。包含这种思想的是记忆和遗忘的双联理论，它阐述了人脑存在两种不同的信息记忆：长期的和短期的记忆。例如，你可能在记忆电话号码上体验过两种不同的“感觉”：一种是常常记不起别人刚给你电话号码；另一种是很轻松就能回忆起你自己的电话号码。在短期记忆的情况下，记忆是“在”人脑中，但还没有与任何适当的编码，因此很容易忘记。而在长期记忆的情况下，记忆已完全编码，一档一档地储存在那儿。如果不用，它将在那儿保存许多年。

对人脑进行直接刺激的研究始于怀尔德·佩恩菲尔德医生。在做脑外科手术（切除一部分大脑）以减轻癫痫病发作的手术时，佩恩菲尔德首先切去了病人前部大脑皮层的头盖骨。在手术中，佩恩菲尔德对打开的大脑实施了系统的电刺激，病人仍然保持清醒，当刺激某个地方时，病人会说中他以前的经历。在一个早期的案例中，佩恩菲尔德刺激了病人太阳穴旁的脑区，病人说他记起了童年时的经历。

佩恩菲尔德发现，刺激大脑皮质的各个区域会产生一定范围的反应，但只有刺激太阳穴旁的脑区才会出现有意义的和综合的回忆体验。这些体验常常是在重建原始体验的颜色、声音、运动和情感。

这些研究中特别令人感兴趣的是这样的事实：某些记忆经佩恩菲尔德用电刺激后仍无法记起来。此外，被刺激的回忆似乎比那些趋向于一般化的有意识的回忆要精确和特殊得多。佩恩菲尔德相信，人脑能记住每一项它曾特别留意过的东西，这种记录基本上是永久的，尽管它可能在日复一日的生活中被“忘记”。

近来，理论家们又回到了与邦劳伦斯相似的观点上来，他们现在认为，人脑的每一部分可能都包含着所有的记忆。这个记忆模式的基础是个全息摄影。简单地说，全息摄影的底片就是一片玻璃，当两束激光以合适的角度通过它的时候，它就产生一幅幽灵般的干涉图像。这种全息摄影底片令人惊异之处是，如果将它碎成一百片，

**NOTE** 当你用两束激光照射一张片中的任何一片时，都可得到一幅同样的图片（尽管稍微有点模糊）。因此，全息摄影底片的每一部分都含有整个图片的微型记录。

英国科学家戴维·勃姆（David Bohm）和其他一些研究者认为：人脑与全息底片是相似的。换句话说，我们的亿万个脑细胞中的每一个细胞都能事实上起着整个脑对大脑的作用，以某种奇异的方式记录着我们的全部体验，而且这种方式是我们现有笨拙的测量仪器难以检测到的。这一理论听起来虽然很奇妙，但目前尚不能解释我们做梦时毫无记忆。使人感到惊讶的是机械记忆、机械记忆者的记忆。罗森·双格茨基由几个数字、佩恩菲尔德的大脑手术、阿诺依哈论中的几个数字以及许多神经体论现象和理论。

整个21世纪，人类将进入一个有关人脑和记忆的神奇的新知识时代。这就像两百多年前人类发明了第一个机器人、计算机和机器人一样。面对于生命的探索，甚至在你读这本书的时候，全世界数以亿计的大脑科学家在对我们的脑不可言喻的大脑和令人难以置信的记忆作出令人震惊的新发现。

### 3.7 人究竟有几个大脑？

我们的发现补充了现代科学发现，即我们有一个以上的大脑。罗杰·斯佩里（Roger Sperry）教授由于在这一领域取得的突破性贡献获得了诺贝尔奖。斯佩里发现，我们每个人的大脑均分成两个主要生理区，每个区执行着不同的功能。

在20世纪80年代，埃伦·泽德尔（Ellen Zaidel）教授重复了斯佩里的工作。他发现，大脑执行的功能分布比我们最初所想的要广泛得多。泽德尔教授还发现，两个半球似乎都有潜在的能力去执行整个大脑皮质的功能。

因此我们现在对于整个皮质的功能已被认为是分布于左右两

个半球的。其功能分别如下：

左边大脑皮质的功能为：

1. 逻辑
2. 词汇
3. 列表
4. 数字
5. 顺序（次序）
6. 线性感
7. 分析

右边大脑皮质的功能为：

1. 节奏
2. 想象
3. 幻想
4. 色彩
5. 维度
6. 空间感
7. 完整倾向（整体观念）



这是你的超流线形的大脑

这幅图是从左脑方向的位置，以X射线般的“眼睛”

观察到的大脑形态，因此你

看到的正是左边的大脑皮

质，它具有下列智力功能

逻辑、词汇、列表、数字

顺序、线性感以及分析等。

大脑皮质的右边（此时你只

能看到它的后端）主要处理

节奏、想象、幻想、色彩、

维度、空间感和整体观念。

大脑这两方面的功能结合起

来就使你具备了非凡的记忆

能力

## NOTE

斯佩里和其他研究人员还发现，人们越频繁地交替使用左右两边大脑，它们之间相互促进的作用越明显。例如，人们发现，研究音乐有助于数字的学习，同样研究数学也对音乐的学习有好处；研究节奏对语言学习有益，而研究语言又有助于学习身体节奏；对空间的研究有助于学习数学，而研究数学对大脑空间概念的形成则能起到促进作用等。同样的，人们还发现，如果一个人使用大脑中的区域越多，他的整体记忆能力就越强，并且整个记忆过程也越轻松愉快。

## 下章简述

无论你之前学过什么，你体内都有一种潜在能量在等待着被释放出来。

# 4 超级记忆的秘诀

## 预览

### 4.1 记忆法则

### 4.2 关键记忆形象词

希腊人非常崇拜记忆力，以致他们塑造了一个记忆女神——摩涅莫辛涅（Mnemosyne）。由她的名字派生出的现代单词“记忆术”（mnemonics），用来描述你随后将要学到的记忆技巧。



**NOTE :** 在希腊人和罗马人时代，元老院的元老们必须学习记忆的技巧，以使用他们非凡的记忆和学习能力给其他的政治家们和公众留下深刻的印象。用这些简便而又妙不可言的方法，罗马人能分毫不差地记住数千个与他们的帝国有关的统计数字，从而成为他们那个时代的统治者。

在我们发现大脑的生理功能分为左右两个人脑皮质区很久之前，希腊人就自觉地认识到有两条基本的、可使记忆准确无误的法则：

**想象；**

**联想。**

而在现代社会，我们很多人却主动地对使用想象能力失去了信心，因而也就对联想的本质知之甚少。希腊人强调这两者是思维功能的基石，并为我们开辟了进一步发展记忆技巧之路。

很简单，如果想记住某件事，你只需把它与某些已知的、确定的事项（本书中的记忆方法将向你提供那些易于记住的确定事项）进行联想（联系），再全面启动你的想象力就可以了。

## 4.1 记忆法则

由希腊人提出的完美记忆原理完全符合最近发现的关于左右人脑皮质的知识。当时，虽然没有科学的基础，但希腊人却能认识到，为了记得更好，人们必须充分利用思维的各个方面来帮助记忆。本章将概括这些原理。

要想记得清楚，必须把下列 12 条记忆法则包含进你的联想和联系的思维框架中，这 12 条法则可用“首字母法”来记忆 SMASHIN' SCOPE:

### 4.1.1 通觉/感官 (Synaesthesia, Sensuality)

通觉是指各种感觉的融合。大多数伟大的“天才”记忆者们和

所有伟大的记忆学家们都增强了每一种感觉的敏感度，然后把这些感觉组合起来形成增强的记忆。人们发现，系统地练习和增强下列感觉的敏感度有助于提高记忆力：

- A. 视觉。
- B. 听觉。
- C. 嗅觉。
- D. 味觉。
- E. 触觉。
- F. 动觉——对身体在空间中的位置与运动的感觉。

#### 4.1.2 运动 (Movement)

在任何一种记忆形象中，运动可以大大增加你的大脑“联入”的可能性从而促使记忆的形成。当形象动起来时，就让它形成一幅图像，并且将节奏作为运动的一个分支也应用于你的记忆形象之中。头脑中图像的节奏感及节奏的变化越多，图像就越突出，也就越容易被记住。

#### 4.1.3 联想 (Association)

无论你想记住什么，你必须把它与你头脑中的某件稳定的事联想在一起或联系起来，即衣钩法：1 = 画笔（见第6章），或见第5章的关联法。

#### 4.1.4 性 (Sexuality)

我们在这方面一向都有很好的记忆力，把它用于记忆吧！

#### 4.1.5 幽默 (Humour)

你的记忆形象越有趣、越滑稽、越荒谬、越不现实，就越容易

NOTE 被记住，让你的记忆充满乐趣吧！

### 4.1.6 想象 (Imagination)

想象是你记忆的源泉。爱因斯坦说过：“想象比知识更重要。因为知识是有限的，而想象则可以拥抱整个世界。刺激进步并孕育发展。”记忆时运用的想象越生动，记忆效果就越好（记忆的基础）。

### 4.1.7 数字编号 (Number)

用数字编号增加顺序和序列法则的特殊性和有效性。

### 4.1.8 符号 (Symbolism)

用一个更有意义的形象代替平常的、令人厌烦的或是抽象的概念将增加回忆的概率，或者用传统的符号，如“停车标志”或“电灯泡”等。

### 4.1.9 颜色 (Colour)

有可能的时候，使用彩虹的全部颜色、理智的选择是甘。一些明快亮丽的颜色，使你的想法更加“多彩”，从而使其更容易被记住。

### 4.1.10 顺序和/或次序 (Order and/or Sequence)

与其他的法则结合起来，顺序或次序使人们有了更为直接的参照物，从而增加了大脑“随机进入”的可能性。例如：从小到大、颜色分组、目录分类和等级分类等。

### 4.1.11 “积极”的形象 (Positive Images)

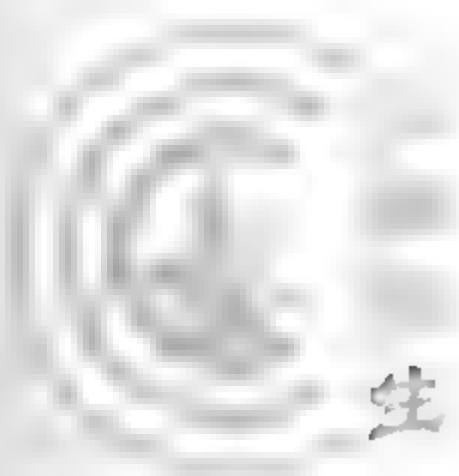
在大多数情况下，积极和令人愉快的形象更利于记忆，因为它们使

人脑希望回到这些形象中去。相反，即使用上述所有的记忆法则，某些消极的形象也会使这些记忆法则本身或其中的某一部分的“可记忆性”被人脑封锁，因为大脑认为返回到这些消极的形象中去是不愉快的。

NOTE

### 4.1.12 夸张 (Exaggeration)

在你所有的记忆形象中，令人尺寸（人或小）、形状和声音都可以起到增强记忆的作用。



“本记忆法”可用它们每一个字母来记忆。依着字母出现的顺序排列成词组：SMASHIN SCOFF。它加强了你的记忆能力。

生

## 4.2 关键记忆形象词

每种记忆方法都涉及关键词。这个词就是“关键记忆形象词”（即记忆关键词）。关键词是一个名词，在这个词上你将挂上许多你希望你记住的内容。将这个关键记忆词特别设计成一个“形象”，它必须能让使用这种记忆方法的人在头脑中产生一幅画面或一个形象。这就是“关键记忆形象词”。

### 4.2.1 “纯化”

当你通过使用本书下面章节所介绍的一些日渐成熟的记忆方法取得进步时，你就会认识到确保下面一点的重要性，即你在头脑中构建的图像中只含有你想要记住的内容，而且这些内容或词语必须与关键记忆形象联系起来。你的基本记忆形象与你希望记忆的事之间的联系要尽可能基本、单纯、简单。

通过下述方法可使记忆纯化：

## NOTE

1. 把要记忆的事砸碎。
2. 把要记忆的事粘在一起。
3. 把要记忆的事按升序排列。
4. 把要记忆的事按降序排列。
5. 把要记忆的事相互穿插在一起。
6. 把要记忆的事相互进行替换。
7. 把要记忆的事放入新的情景中。
8. 把要记忆的事编织起来。
9. 把要记忆的事包装起来。
10. 让要记忆的事对话。
11. 让要记忆的事跳舞。
12. 让要记忆的事相互分享颜色、气味、动作。

到目前为止，你应该明白：这些由希腊人总结出来的、近2000年来仅被看做是记忆窍门的东西，事实上是以人脑功能的实际工作方式为基础而创造出来的。古代人已经认识到了现在被认为属于人脑左边皮质功能的“词汇”、“顺序”和“数量”，以及属于人脑右边皮质功能的“想象”“色彩”“节奏”、“维度”和“幻想”等的重要性。

对于希腊人而言，摩涅莫辛涅是所有女神中最美丽的。据说宙斯在她床上度花的时间比在其他女神或人身上度花的时间都要多得多。宙斯和她缠绵了几天几夜，结果是生了九个缪斯女神，她们分管爱情诗、英雄诗、赞美诗、舞蹈、喜剧、悲剧、音乐、历史和天文。因此，希腊人认为，能量（宙斯）注入记忆（摩涅莫辛涅）产生了创造力和知识。

他们是对的。如果你正确地使用记忆规则和技巧，不仅你的记忆将在各方面得到改善，你的创造性也会得到更大的发展。随着记忆和创造性的全面改善，你的总体智力和知识吸收能力将与之同步快速增长。你的左右脑功能将得到新的、强劲的、综合性的发展。

## 下章简述

下面的章节将带你从非常简单的入门级记忆方法逐渐进入更高级别的方法，包括思维导图法——记忆的太阳系中最为闪亮的恒星。这些方法将使你记住成千上万件事。为了帮你能保持将要获得的佳绩，最后一章将讲解如何使你的记忆维持较长的时间。

# 5

## 关联法



### 预览

5.1 关联法

5.2 记忆测试

在本章中，你就能体会到你的记忆力是可以提高的。而且通过改善记忆，你的想象能力和创造能力也会被释放出来。

## NOTE

## 5.1 关联法

关联法是所有记忆方法中最基本的。它将为你非常容易地学会最高级的记忆方法奠定一个基础。这种基本方法是用来记忆一些项目比较少的清单，如购物单。在其中，每一项与下一项之间是通过连接或联想的办法相互关联的。使用这种方法时，你将用到下述12项记忆法则与之相配合：

感觉/感官

运动

联想

性

幽默

想象

编号

符号

颜色

顺序和/或次序

“积极”的形象

夸张

你也将用到下述6种感觉：

味觉

触觉

嗅觉

视觉

听觉



## 动觉/节奏

NOT

在利用上述各种法则和技巧时，你大脑的左右皮层将与各种感觉之间产生动态的关联，从而使大脑的整体功能得以增强。例如，想象一下要你去购买下列物品：

一个银制分餐勺

6 只酒杯

香蕉

洗衣皂

鸡蛋

生物酶洗衣粉

牙线

全麦面包

西红柿

玫瑰花

为了避免到处乱找小纸片（大家要么自己这么做过，要么见过其他人绝望地在全身各个口袋中翻找那些遗失了的小纸条的滑稽样子），或者为避免用简单重复的办法记所有的事项而最终总会忘记两项的情形发生，你可以简单地应用一下记忆规则来记忆这张购物单：

想象你正走出前门，并在操练令人惊叹不已的平衡游戏：嘴巴里含着巨大的银制分餐勺，牙齿咬着勺柄，你能尝到金属的味道并且感受到金属的质感。

在长柄勺上平稳地放着 6 只非常美丽的水晶玻璃酒杯，这些杯子反射着耀眼的阳光，使你眼花缭乱。当你高兴地看着这些杯子时，你能听到它们撞击银勺的叮当声。随后，你走到大街上，踏上

一根巨大的黄褐色香蕉，它像雪橇一样带着你嗖嗖地向前滑行。作为一个平衡高手，你一点也不担心会跌倒，于是你自信地抱起一只

## NOTE

脚向地面上放，结果发现自己踏上一块闪闪发光的白色洗衣皂。这即使对于一个高手来说也是太难了，因此你向后摔倒并坐在一堆鸡蛋上。当你陷入鸡蛋堆中时，你能听到蛋壳的破碎声、看见黄色的蛋黄和溅得到处都是白色的蛋白，并感觉到有显显的东西渗到你的衣服里（见彩图1）。

用想象能力去寻求任何东西，你应使时间加速，并想象：在两秒钟的时间内，你回到家，脱下衣服，用超级生物酶洗衣粉，即所谓的纯土皂。它能让干净的水流进洗衣机，洗去你满是尘土和污垢的衣服。然后设想你自己再次走出家门。这次，你因为刚才的事故有些疲倦，于是就站在一根巨大且用千万根纤维制成的绳子上，把自己向药店拉，那根绳子正好从你门前一直拉到药店。

正当你经过这番折腾、饥肠辘辘时，暖风送来。新鲜的烤全麦面包特有的浓烈香味。想象你自己正耸着鼻子深深地吸着这香气，心里非常想尝尝那新鲜的烤面包，口水都流出来了。当你走进面包店时，你惊讶地发现在面包店的架子上，每个面包上都装满了金光闪闪的马尼种，这是面包师为他的饮食时间与面包店准备的最有创意。

当你走出面包店，嘴里嚼着你的马尼种全麦面包时，你看见了一个生平无过的最性感的人，她正以最令人着迷的步姿在路上走着（实际上是让你从这个人身上进行往下想象）。你的直觉告诉你：马上给她买些玫瑰。于是你一头钻进了最近门口专卖玫瑰的花店，一口气买了很多玫瑰。绿的叶，红的花，拿着花的感觉、被刺扎到的感觉以及玫瑰花本身的香味等等。这一切都令你陶醉。

当你看完这个幻想作品后，闭上眼睛，并把你刚看完的形象故事从头到尾回忆一遍，如果你认为你能记住购物单上的10件东西，请在下面的横线上填好答案。如果你做不到，请再读一遍，并认真地在你的大脑内的屏幕上按照幻想故事中的每件东西。准备好后再试着填一下。

## 5.2 记忆测试

在这儿写出你必须购买的 10 件东西：

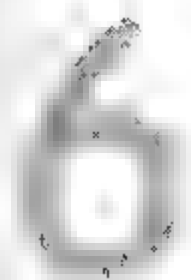
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

如果你得了 7 分或 7 分以上，对于记这样一张表格来说，你的得分已经是很了不起的了。并且你现在已经使用了最基本的，可以打开你大脑无限记忆潜力的钥匙。



## 下章简述

用两张你自己设计的表来练习关联法，要保证你用上了所有的记忆规则。要记住，越具有想象力、越可笑、越感性，就越容易记住。当你用关联法做过一些练习后，再转向下一章的学习。



# 数字—形状法



## 预览

### 6.1 衣钩法

在第5章介绍的关联法中用到了除数字和次序外的各种记忆法则。现在，让我们一起进行衣钩记忆法的初步学习吧。



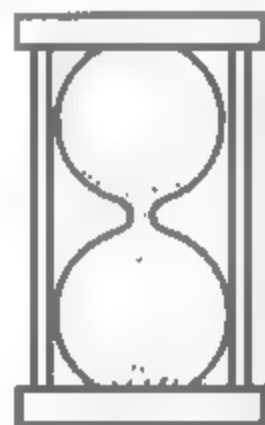
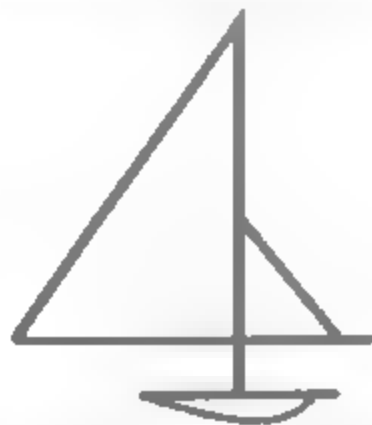
## NOTE

## 6.1 衣钩法

衣钩法与关联法不同。关联法中用到的一系列特定的关键记忆形象是不变化的，并用它们将你要记住的每件事连接、联系起来。而衣钩法则更像是一个有一定数量挂衣钩的衣柜。挂衣钩本身是不会改变的，但挂在上面的衣服却是可以随意改变的。在作为衣钩法入门的数字—形状法中，数字和形状就代表了挂衣钩，你要记住的事项就挂在了上面与衣服。这是一个简易的方法，只涉及从1到10这几个数字。

最好的方法是自己创造出来的，而不是别人提供给你的。这是因为人们的想法各不相同，而且人们可能产生不同的联想、连接和形象也各不相同。经过你自己创造性的思维过程所产生的联想和形象将比任何“灌输”的东西保持得更长久，也更有效。因此，我将详细地解释，你如何才能构建一种自己的方法并给出一些实际应用的例子。

在数字—形状法中，你要做的就是考虑从1到10中的每个数字的“形象”，由于图像和数字二者具有相似的地方，因此每个图像都会让你想起与之相似的那个数字。例如，为了使你的任务更容易完成一些，大多数人把天鹅作为数字2的数字—形状记忆关键图，因为数字2的形状像一只天鹅；同样，天鹅看起来已像一个有生命的、优雅的数字2。



在数字—形状法中，那些看起来像数字的形象被“做挂钩”或者“穿钩”在挂钩上连接着你

：想要记住的事项、例如，数字2的通用关键形象是一只天鹅

NOTE

下面列出了数字 1~10，每个数字后面留着一个空行，请你用铅笔填上你认为最合适代表该数字的物体的名称。当你选择这些词汇时，应尽量保证它们具有极佳的视觉形象。尽可能多的优美色彩以及蕴含基本的想象潜力。它们应该是这样一些图像：你能用 SMASHIN' SCOPE 记忆法则轻松地快速地将你想记忆的东西连接上去。这儿有几个例子：

数字	数字—形状记忆关键词参考
1	牙刷、杆子、铅笔、钢笔、吸管、蜡烛
2	天鹅、鸭子、鹅
3	心、乳房、双下巴、屁股、袋鼠丘
4	帆船、桌子、椅子
5	钩、钹和鼓、孕妇
6	大象的鼻子、高尔夫球棒、樱桃、管子
7	悬崖、钓鱼线、回飞镖
8	雪人、小圆面包、沙漏、匀称的女人
9	气球和细木棍、网球拍、精子、蝌蚪、旗
10	球棒和球、桂冠和方柄凿

给你自己不超过 10 分钟的时间填好下面的表格，即使你觉得有些数字难以找到合适的图像词汇也不要着急，只需在横线上看

数字	选择你的 10 个数字 1~10 的关键词
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____

**NOTE :** 你已经形成了几个自己的数字形象，并看过了其他的一些提示。你应该为每个数字选择一个最佳的数字-形状关键记忆形象。当你做完这一步后，在下面的方框中为每个数字画出合适的图像（如果你认为自己不擅长艺术，不必烦恼，只是你的右脑还需要锻炼）。图像中用的颜色越多越好。

1	2
3	4
5	6
7	8

9

10

在这一段结束后，闭上眼睛，在内心将1~10的数字形象依次过一遍。当你想到每个数字时，内心里应把它与你已选定的数字形状关键记忆形象连起来，并用上各种记忆法则，特别是夸张、颜色和运动规则等。要让你确实能在闭上眼睛后看见、听到、体验到、尝到或闻到它们。当你再次做完这个练习后，把数字按相反的次序过一遍，并再次把它们与你选定的词语联系起来，要再次应用各种记忆法则。接下来，尽可能快地随机抽取一个数字，做一个游戏，看看与之相关的图像进入你的大脑到底有多快。最后把整个过程过过来，在脑海里呈现各种图像，看看你把数字与它们联系起来有多快。现在就开始做这个练习。

你已经养成了一种别人可能认为是很难的记忆技巧。你已经形成了自己的记忆和创造性想象的方法，它将使你受用终生，而且能将你左右大脑的特性结合起来。

这一方法简单而有趣，而且包括了主要的记忆法：连接/联想/想象。例如，如果你有一张列有10项需要记忆内容的清单，但你又不想只用前一章中的关联法，而是想按顺序、倒序和随机的顺序都能记住它们，那么，数字—形状法就能轻松地帮你解决这个难题。

假设你希望记住下面这张表：

- 1 交响乐
- 2 祈祷
- 3 西瓜



- NOTE :
- 4 火山
  - 5 摩托车
  - 6 阳光
  - 7 苹果饼
  - 8 花
  - 9 太空飞船
  - 10 麦田

要以随机顺序记住这些东西的话，你只需把它们与合适的数字—形状—关键记忆形象联系起来。正如用关联法及其他各种记忆法一样，始终都要运用记忆法则，越富于想象，记得就越好。给你不超过3分钟的时间用数字—形状法记住这10件东西，然后填好下列表格。将你的数字—形状—关键记忆词（即衣钩词）和你要用数字记住的每件东西都填入表格。如果你感到有信心，现在就开始；如果没有信心，你可以先看看表格下面的一些例子以便从中得到一些启示。

	衣钩词	事项
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

为了指导那些做这一练习时感到有点困难的人，下面的例子给出了一些把需要记住的事项与数字—形状—关键记忆形象联系起来的方法。

- 1 对于交响乐，你可能会想到一位乐从指挥上用一支巨大的画笔狂热地指挥着，大多数音乐家们的身上都被泼上了颜料；或者你会想到所有的小提琴手正在用吸管演奏着小提琴。无论你想象的图像是什么，都应该用上各种记忆法则。



- 2 “祈祷”是一个抽象词。人们常错误地认定抽象词难以记忆。事实上只要使用的记忆技巧得当，正如你已经发现的那样，记忆抽象词并不困难。你要做的就是赋予抽象词汇以具体的“形象”。你可以想象天鹅、鸭子或鹅正在展开翅膀——就像指挥者的手一样；或者在你想象的教堂中挤满了人，鹅、鸭子和天鹅，它们正由一只马牧师引导着进行祈祷。

- 3 很容易！

- 4 你会想到每年巨大的火山，看见它在你与帆船下在猛烈喷射着红色的岩浆，火山产生的亚斯作阿玛尔气把你与帆船掀起，脱离了水面；或者你可以把火山与小孩放在你安坐的椅子下面，你一定会感觉到火山的存在；或者想象一束火一样的东西，其下面是蓄势待发的人。

- 5 一个巨大的钩子可能会从天空落，把人和摩托车一起从你抛掷路上吊起来；或者你骑在摩托车上，伴随着一个难以忍受的摩擦声冲进了一家乐器店撞倒了鼓和琴；或者想象一个上了很大的学如两腿分开地坐在摩托车上。



- 6 阳光正从大象的鼻子中亮出来；或者你把高尔夫球棒有节奏地抛向空中，抛完挥杆了球棒并把它扔向太阳；或者阳光像一束激光一样射到一颗樱桃上，使它在这世界上最长得

## NOTE

十分巨大，并且可以想象你吃樱桃时的味道，感觉到樱桃汁慢慢流过你的下巴。

- 7 想象巨人的悬崖实际上完全是用苹果饼堆成的；或者你的鱼钩钩住的不是鱼，而是一个弄脏了的、湿透了的但味道仍然很美的苹果饼；或者你的回飞镖能飞出很远的距离，扎入了一个像山一样大的苹果饼，没有能回到你手中，留给你的只是苹果的香味和饼屑。
- 8 你的雪人全部是用精美的粉红色的花装饰起来的；或者从你的沙漏里漏下的不是沙而是亿万朵缓缓落下的细小的花；再或者，一个身材匀称的女人在挑逗地走过撒满齐腰深落花的田野。
- 9 你可将太空飞船缩小并把它塞入一个带着细木棍的气球里；或者把它进一步缩小，使它像个使用了受精的精子；或者想象飞船的前部插了一面巨大的旗子并飞离了地球的大气层。
- 10 当球棒击球时，你感觉到了球棒上的振动，你看到球飞过广阔无垠的、有节奏地起伏着美丽金色麦浪的麦田；或者你想象那些愚蠢透顶的家伙们四处挤着桂冠和方柄杵走在无尽的、长满麦子的田野里。



当然，这些只是些例子，它们运用了建立最有效记忆连接所必需的夸张、想象、性和创造性思维。像关联法一样，自我练习是很重要的。建议在进入下一章的学习之前，至少应该进行一次自我测试。

自我检查的最好方法是和家人或朋友们一起做测试。请他们随意列一张包含10项内容的表，然后读给你听，请他们在每念完一项后停顿5-10秒钟。在他们给你念这些需要记忆的事项时，你应该立即在它们的基础上尽可能做最为疯狂、色彩最为斑斓的夸张，

然后把图像投影到你大脑内部的屏幕上，并把这些图像固定下来。你（和他们）将为自己能轻易地记住这些事项而感到惊奇，当你能够颠倒顺序或随机地重复这些事项时，给人们留下的印象将会更深刻。

别为把新的表与原来的表搞混淆而着急，正如本章开头时提到的那样，这种特定的衣钩法可以被看做是挂衣钩，你可以简单地取下一件外衣（联想）并挂上另一件衣服。

在下一章里，我将介绍关于数字1~10的第一种方法：数字—韵律法。这两种方法结合起来，将使你像刚才记住10项事物一样，轻松地记住有20项事物的表。在接下来的章节里，将介绍一些更精妙的方法，它们能帮你记住可扩展到数千项事物的表。建议将这些方法用于长期记忆，专门记那些你希望长期保存记忆的事情。你刚学过的数字—形状法和将要学到的数字—韵律法适用于短期记忆，有利于记忆那些你希望只保留几个小时的事。

## 下章简述

在进入下一章的学习之前，给自己一天的时间来把已经学过的技巧用熟。

# 7 数字—韵律法



## 预览

### 7.1 数字—韵律法

你会发现，数字—韵律法特别容易学，因为它的规则与数字—形状法完全相同。像数字—形状法一样，它也能用来记住一些只需在你的记忆中储存较短时间的小的事项表。



## NOTE



## 7.1 数字—韵律法

像前一章一样，在本方法中用到了数字1~10，但这次不是用代表数字形状的关键记忆形象，而是设计了一些发音与数字相似的词作为关键记忆形象词。例如，大多数记忆数字5的关键韵律记忆形象是蜂房<sup>1</sup>，他们所用的图像既可以是一个巨大的飞舞着遮天蔽日怪蜂的蜂房，也可能是只有一个小蜜蜂的微型蜂房。

与关联法一样，应用数字—形状法时，很重要的一点是要应用记忆法则，尽可能地使每个图像更富于想象力丰富、更多姿多彩并且更感性化。像前一章中一样，下面有一张列有数字1~10及有空格的表，请用铅笔填上你认为能对每个数字产生最佳想象的韵律形象词，要确保这些形象都是很好的记忆钩子。你可从下一页底部所列的表中选择一些韵律形象词。

到目前为止，你的联想和创造性思维能力应该已经得到提高，这样，给你6分钟而不是先前的10分钟的时间，写出你首选的关键记忆形象词。

数字	选择与所数字韵押的形象词
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

<sup>1</sup> 英文数字5为five，蜂房为hive，两个词发音相似。

8

9

10

像前面一样，我将提供一些常用的可替换的形象词供参考

从下面这些词汇和你自己的关键韵律形象词中，为1~10的每个数字选择一个最合适的关键词：

数字	数字—韵律形象词参考
1 (one)	<b>Bun</b> , sun, nun, Hun, run, fun
2 (two)	<b>Shoe</b> , pew, loo, crew, gnu, coo, moo
3 (three)	<b>Tree</b> , flea, sea, knee, see, free
4 (four)	<b>Door</b> , moor, boar, paw, pour
5 (five)	<b>Hive</b> , drive, chive, dive, jive
6 (six)	<b>Sticks</b> , brcks, wicks, kicks, licks
7 (seven)	<b>Heaven</b> , Devon, leaven
8 (eight)	<b>Skate</b> , bait, gate, ate, date
9 (nine)	<b>Vine</b> , wine, twine, une, dine, pine
10 (ten)	<b>Hen</b> , pen, den, wren, men, yen

选好最合适的关键词后，在下面的方框中画出相应的图像，要尽量使用更多的想象和色彩

NOTE :

3

4

5

6

7

8

9

10

看完上面一段后，用你所选的关键韵律形象进行自我测试，闭上眼睛，回想1~10的数字，把你为每个数字选定的关键韵律形象清晰有形象地呈现在脑海中。开始按从1~10的顺序进行；然后按倒序再来一次；接下来按随机顺序再回忆一遍；最后，让图像“蒸发”掉，并把数字与关键记忆形象间直接联系起来。做各种练习时，要重复做，一次会比一次快，直到你想起某个数字就会在脑海



产生相应的图像。做这个练习至少需要5分钟，现在开始。

NOTE

现在你已掌握了数字—韵律法，它已用法与数字—形状法完全相同。

学会了这两种方法之后，你不仅有两种独立的、记住10项事物的方法，而且也自然形成了一种使你以正序、倒序及随机次序记住20项事物的方法，你要做的是用这两种方法的一种来代替数字1~10，用另一种方法代表数字11~20。现在选定你要用那种方法对应1~10，用哪种方法对应11~20，并且即试验！

给你约5分钟的时间记忆下面的内容，时间到了，就按要求完成下面的记忆测试题。

- |        |        |
|--------|--------|
| 1 原子   | 11 闪光  |
| 2 树    | 12 加热器 |
| 3 听筒   | 13 铁路  |
| 4 沙发   | 14 打火机 |
| 5 胡同   | 15 疣   |
| 6 瓦片   | 16 星星  |
| 7 挡风玻璃 | 17 和平  |
| 8 蜂蜜   | 18 按钮  |
| 9 刷子   | 19 童车  |
| 10 牙刷  | 20 泉   |

## 7.2 数字—形状法和数字—韵律法记忆测试

下面有3列，每列20个数字：第一列按正序排列，第二列按倒序排列，第三列按随机顺序排列。请根据你刚才记的内容填好每列，填好一列后用手或纸盖住再做下一列。3列都填完后，计算一下你的得分（最高分为60分）。

NOTE

1 _____	20 _____	11 _____
2 _____	19 _____	15 _____
3 _____	18 _____	10 _____
4 _____	17 _____	3 _____
5 _____	16 _____	17 _____
6 _____	15 _____	20 _____
7 _____	14 _____	4 _____
8 _____	13 _____	9 _____
9 _____	12 _____	5 _____
10 _____	11 _____	19 _____
11 _____	10 _____	8 _____
12 _____	9 _____	13 _____
13 _____	8 _____	1 _____
14 _____	7 _____	18 _____
15 _____	6 _____	7 _____
16 _____	5 _____	16 _____
17 _____	4 _____	6 _____
18 _____	3 _____	12 _____
19 _____	2 _____	2 _____
20 _____	1 _____	14 _____

你的得分：

### 7.2.1 如果做得不理想……

几乎可以肯定你的记忆力会比第一次测试时有所改善，但你也可能感到在某些联想方面还有困难。请检查这些比较“弱”的联想，并找出失败的原因。这些原因通常是：你不喜欢联想；联想太相近或相似；不够夸张、没有想象力；色彩不够丰富；运动、动作

不够多；连接太牵强；不够感性以及不够幽默。要有信心，事实表明：练习得越多，那些“弱”的连接将会成为历史。今天和明天任何时候都可以进行自我测试。尽量多请一些朋友或熟人来向你挑战，请他们列出表来让你记忆。

NOTE

毫无疑问，在头几次的尝试中你会犯一些错误，但即使这样你的记忆力也会远远超出平均水平。要把你所犯的错误看成是检查并强化记忆中薄弱环节的契机。只要你坚持下去，你就会毫不犹豫地烧掉前面给你的表，并且不会担心失败，你也就能自信地将这些方法用于娱乐、实际工作、学习和锻炼你的整体记忆。

当你的技巧纯熟后，要不断地将你生活中发生的不同的事列进表中，然后用你现在正在学的方法记住它们。

## 下章简述

下一章你将学习一些基本的记忆方法，它们是由罗马人——有历史记载以来最早的记忆大师所发现和使用的方法。

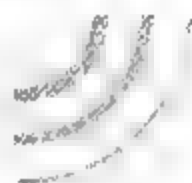
# 8 罗马房间法



## 预览

81

罗马人是记忆技巧的伟大发明者和实践者。他们在记忆术上广为人知的贡献就是著名的罗马房间法。



## NOTE :



## 8.1 罗马房间法

罗马人轻而易举地创立了这种记忆方法。他们想象出房屋和房间的入口后，用尽可能多的物品和各式家具塞满房间——通过关联形象把每件物品和每件家具与要记忆的事物联系起来。罗马人特别小心，尽量不使他们的房间变成思维的垃圾堆。使用这种方法最重要的是精确和次序（你的左人脑皮质的特征）。

例如，罗马人可能这样“建造”了他的假想入口和房间：前门两边有两根巨大石柱，大门上有一个雕成狮头状的门把手；紧靠门的右边有一座精美的希腊雕像；雕像旁可能有一个大沙发，上面铺着罗马人所猎获的动物毛皮；一株开花的植物紧邻着沙发；在沙发的前面有一张大人的大理石桌子，桌子上放着酒杯、盛酒的容器和一盆水果等。比如说，罗马人要记住下列事情：买一双凉鞋、磨剑、买一个仆人、照料他的葡萄藤、擦亮头盔、给小孩买礼物，等等。他会简单地想象：有这样一个房间，其入口处的第一根柱子上装饰着成千上万的凉鞋，鞋上的皮革闪着亮光，散发着令人愉快的味道；他在右边的柱子上磨剑，他能听到磨剑时的刮擦声，还能感觉到刀刃变得越来越锋利；他的仆人骑着一头咆哮的狮子；精美的雕像上缠满了葡萄藤，藤上结满了甜美的葡萄，馋得他直流口水；他的头盔中种着开花的植物；他坐在沙发里，怀里抱着一个孩子，他准备给这个孩子买件礼物（见彩图2）。


罗马房间法特别适合于用来检验大脑左右皮质功能及各种记忆方法的应用情况，因为这种方法既需要精确的结构和次序，也需要大量的想象和感性的联想。这种方法的好处就是提供了一间完全是想象出来的房间，你可把任何奇妙的东西放进去，如各种各样让你感官愉悦的东西，各式家具以及你在现实生活中一直想拥有的艺术品等，同

样，你爱吃的食品、喜爱的装饰也可以装进这个房间里。使用这种方法的另一个好处是，如果你开始想象自己拥有房间中的某些东西时，你的记忆和创造性的思维将按照能实际取得这些东西的方式协调运动起来，从而使你最终拥有这些东西的可能性大大增加。

罗马房间法消除了对想象的限制，让你能想记多少就记多少。在下页，迅速地记下你最先想到的应放入你房间里的东西，以及你对房间的形状和设计等的想法。做完这些后，在后面画出你理想中的记忆房间，无论是艺术家式的绘画，还是建筑师式的平面图、效果图都行，并在要布置及装饰的物体上标上名称。

首先为你要记忆的事项选择 10 个特定的位置，然后将这一数字扩大到 20、30、50 等，然后再在你的房子（城堡、乡村、城市、国家、银河或宇宙）中增加房间的数量。许多人发现这是他们最喜欢的方法，他们用一张巨大的纸列出几百件需要放入记忆房间的东西。如果你也想这样做的话，那就开始动手吧！

当你完成这个任务后，在你的房间里做一次“精神漫步”，用你大脑皮质的整体功能去精确记忆房间里每一件东西的顺序、位置和数量，并用各种感官去感知色彩、味道、感觉、气味以及房间里的各种声音。



第一位和连续 6 次世界记忆力冠军得主多米尼克·奥布莱恩，在记忆比赛时用的就是这样一些罗马房间、路线和记忆地图。

生



## 下章简述

像前面学习各种记忆法一样，用罗马房间法做记忆练习时，既要单独做也要和朋友们一起做，直到熟练为止。

罗马房间：最初的想法

---

---

---

---



记忆房间

---

# 9

## 字母法



### 预览

#### 9.1 字母法

字母法是最后一种衣钩法，它在结构上与数字—形状法和数字—韵律法类似，唯一不同的是，字母法不是用数字而是用字母做“钩子”。





## NOTE |

## 9.1 字母法

像其他的记忆方法一样，字母法也要用上各种记忆法则。构建字母记忆法的规则很简单：选一个关键记忆形象词，这个词起始音节的发音要和与之相对应的字母的发音相同，而且这个词要易于记忆。如果你为一个字母想到了几个词，请选用词典中最先出现的那个词。例如，字母 *L* 可选 *elastic*、*elegy*、*elephant*、*elbow*、*elm* 等。查词典时，最早出现的是 *elastic*，因此你应选用这个词。之所以采用这一规则，是因为如果你万一忘记了某个字母的关键记忆形象词，马上就可以根据字母的顺序迅速地回想起正确的关键词。在前面的例子中，如果你忘记了字母 *L* 的字母形象词，你应该试试 *ela*，那么你就可以迅速回忆起 *elastic*。

构建字母法的另一项原则是，如果字母发音本身就是一个单词（如字母 *I* 的发音构成单词 *eye*；*J* 构成 *jay*，一种鸟），那么就选用这个单词来做该字母的关键词。在某些情况下，可用有意义的首字母来代替复杂的单词——如 *U N*（联合国）等等。

下面列出了字母表的所有字母，请按你已熟悉的规则构建自己的字母法，在参看过后面的表后，用铅笔填上你自己的字母形象词。

字母	字母形象词
A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	

H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z

现在你已经完成了初步设定关键词的步骤，请重新检查字母形象词，要确保你能根据字母或字母所组成的单词的发音记起字母形象词，而不仅仅是记起字母本身。例如，ant、bottle、case、dog 和 easy 就不是正确的字母形象词，因为它们第一个音节的发音与字母表中对应字母的发音不同。对自己的形象词做过检查后，就可与下面推荐的表进行对比，并最终确定自己的字母形象词表。

A Ace

扑克牌中的 A

B Bee

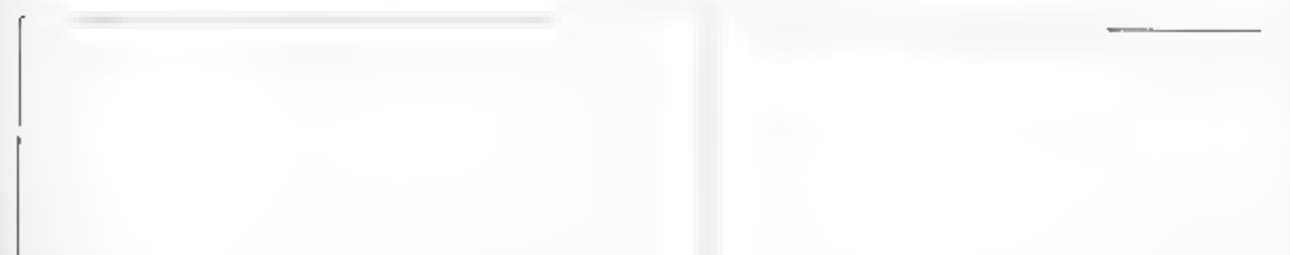
蜜蜂（字母读音本身就构成一个单词，

## NOTE

	无论在什么情况下都应该选用这个词)
C Sea	海 (同上)
D Deed	行为 (合乎规则, 虽然有人偏爱首字母 DDT)
E Easel	画架
F Effervescence	沸腾
G Jeep	吉普 (或 jeans, 牛仔裤)
H H-Bomb	氢弹
I Eye	眼睛
J Jay	松鸦
K Cake	糕点
L Elastic	有弹性的 (或 elbow, 肘)
M MC (emcee)	司仪
N Enamel	珐琅 (或 entire, 全部的)
O Oboe	双簧管
P Pea	豌豆
Q Queue	队列
R Arch	拱形物
S Eskimo	爱斯基摩人
T Tea	茶 (或 T-square, T 形广场)
U Yew	紫杉木
V Vehicle	交通工具 (或 V. P.)
W WC	洗手间
X X-Ray	X 射线
Y Wife	妻子
Z Z-Bend	Z 型弯

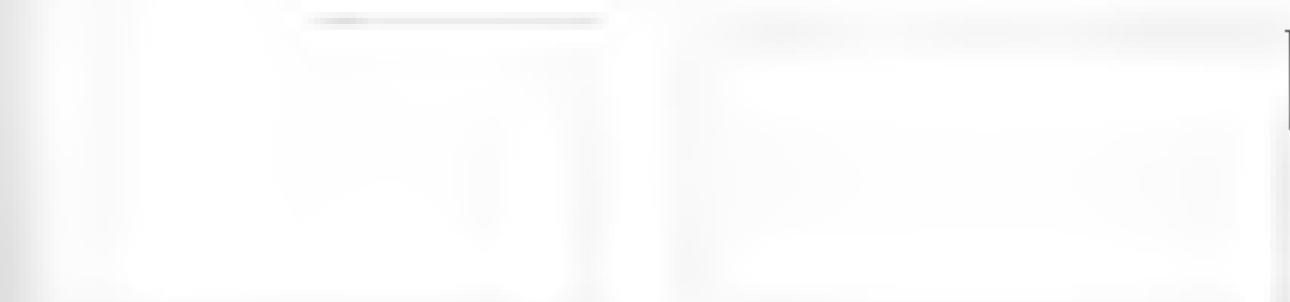
现在作出最后选择，并画出相应图像。

NOTE



A

B



C

D



E

F



G

H



I

J



NOTE

K

M

O

Q

S

L

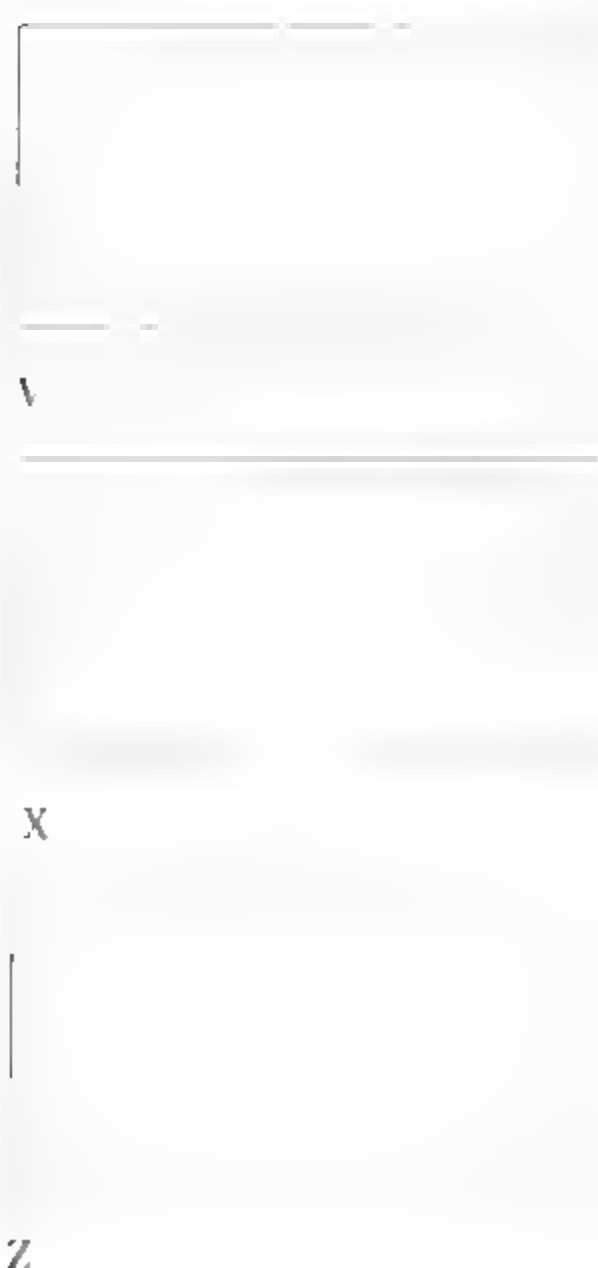
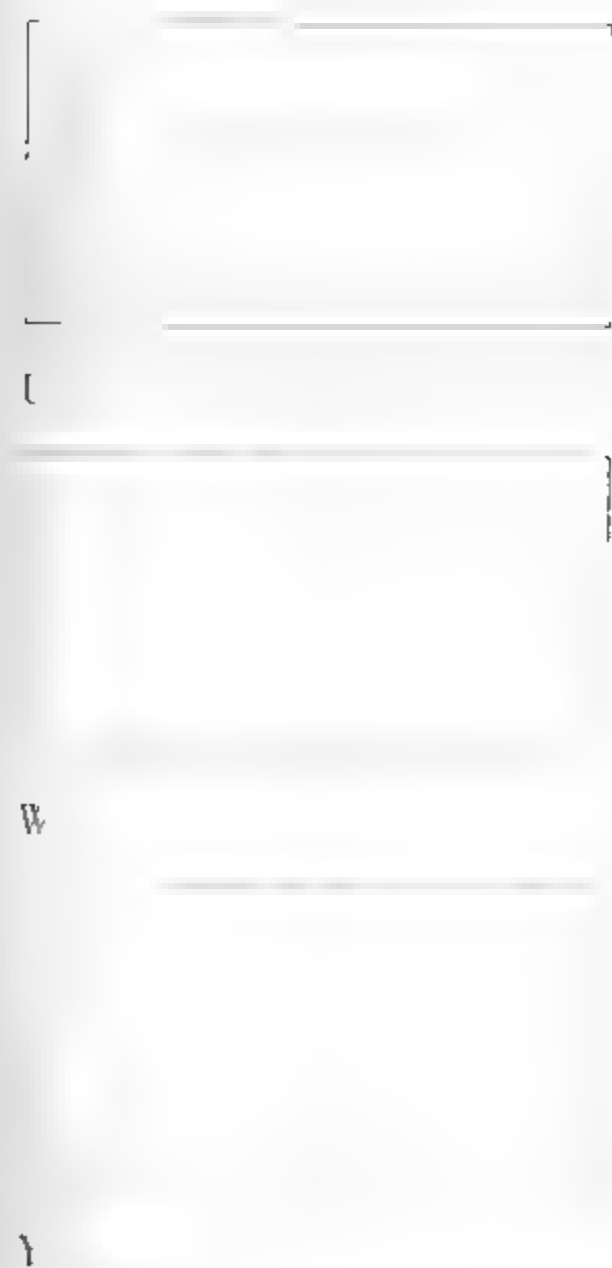
N

P

R

T

NOTE



画完字母形象词的图像后，像前面学习其他方法一样，准确地记忆一遍，把这些图像按顺序、倒序和随机次序在脑海里显现出来。同样，你应该先单独练习，然后与家人和朋友一起练习这种方法。

## 下章简述

现在你已经学习了记忆方法入门级的、基础的关联法和衣钩法。从现在开始，除了下一章将要对这些概念加以简单的总结外，你将要学习更高级、扩充性更强、更加精妙的方法。这些方法能帮你记住日期、笑话、语言、要考试的知识、名字、面孔、书、梦以及数百乃至数千项的记事表。

# 10

## 如何将所学 知识扩大一倍



### 预览

#### 10.1 如何将所学知识扩大一倍

现在，你已学过了 5 种记忆法：关联法、数字—形状法、数字—韵律法、罗马房间法和字母法。





## NOTE

## 10.1 如何将所学知识扩大一倍

每种记忆方法既可单独使用，又可与其他方法结合起来用。而且，假如你有一些事需要在一年以后把它们回忆起来，那么你可以选一两种方法建立一个“永久的记忆库”。

然而，在转到那些可记忆更多内容的方法之前，我想介绍一种既简单而又令人着迷的方法，它能让你立即将到目前为止所学的各种方法的效能增加一倍。当你用一种方法记住某件事后，又想再加上联想，你只需回到方法开始时，像你通常那样准确地想象你的联想词就可以了，要注意的是，必须想象这些联想词好像被封冻在一个巨大的冰块中。这种简单的视觉化记忆技巧将极大地改变你已形成的联想图像，并在你原来的框架中加入新的想象内容，从而使你记忆的效率增加一倍。

例如，假如你用数字-形状法选择的第一个关键词是画笔，你就应该想象这支画笔要么是埋在巨大的冰块中间，要么是从冰块的棱上或边上突出来。如果你在数字-韵律法中选用的第一个词是 bun（小圆面包），那么你可以想象，一个热的面包使冻住它的冰块开始融化。如果你在字母法中所用的第一个词是 ace，那么你可以想象，一张巨大的扑克牌冻在一个六面体冰块中间或者是当做六面体冰块的一面。因此，假如你使用“第一”字母法（扑克牌被冻在一块巨大的冰块中）要记的第一项是鹦鹉（parrot），你可以想象鹦鹉撞碎冰块，穿过冰块中心的红心、黑桃、梅花或者是方块，伴随着咯咯呱呱的叫声和噼噼啪啪的爆裂声。

## 下章简述

现在，你已有能力记忆那些随机的关联事项、两套各有 10 项内容的表单、大量排好序的事项（罗马房间法）和 26 个排好序的事项。而且你还可以立即用“冰块”法使各种方法的效能翻一番。

# 11

## 记忆节奏



### 预览

- 11.1 学习期间的记忆
- 11.2 学习期间的记忆测试
- 11.3 学习后的记忆

除了贯穿本书的 SMASHIN' SCOPE 记忆法则外，你还需掌握以下两方面的知识：（1）学习期间的记忆；（2）学习后的记忆。如果你掌握了这两方面的知识，你在接受信息的过程中记忆效率将会翻一番。如果坚持运用这些方法，在你吸收完全部信息后，你的记忆效率会在这个基础上再翻一番。



## NOTE |



## 11.1 学习期间的记忆

为了让你清楚地了解记忆节奏在标准学习期间所起的作用，请认真按下述指令即刻体验一下“学习期间的记忆”：阅读下面一长串的单词，每次只看一个词，不用任何记忆方法或技巧，也不往回看任何单词。这个过程的目的测试你在没有使用任何记忆法则的情况下到底能记住多少单词。你在看这一长串单词时，试着按顺序记住尽可能多的单词。现在开始看下面的单词，然后在11.2中自我测试一下。

was	the	range
away	of	of
left	beyond	and
two	Leonardo da Vinci	and
his	which	else
and	the	the
the	must	walk
far	and	room
of	of	finger
and	could	small
that	the	change



## 11.2 学习期间的记忆测试

现在你已看完了上面的词汇表，请写下你记住的单词：

\_\_\_\_\_

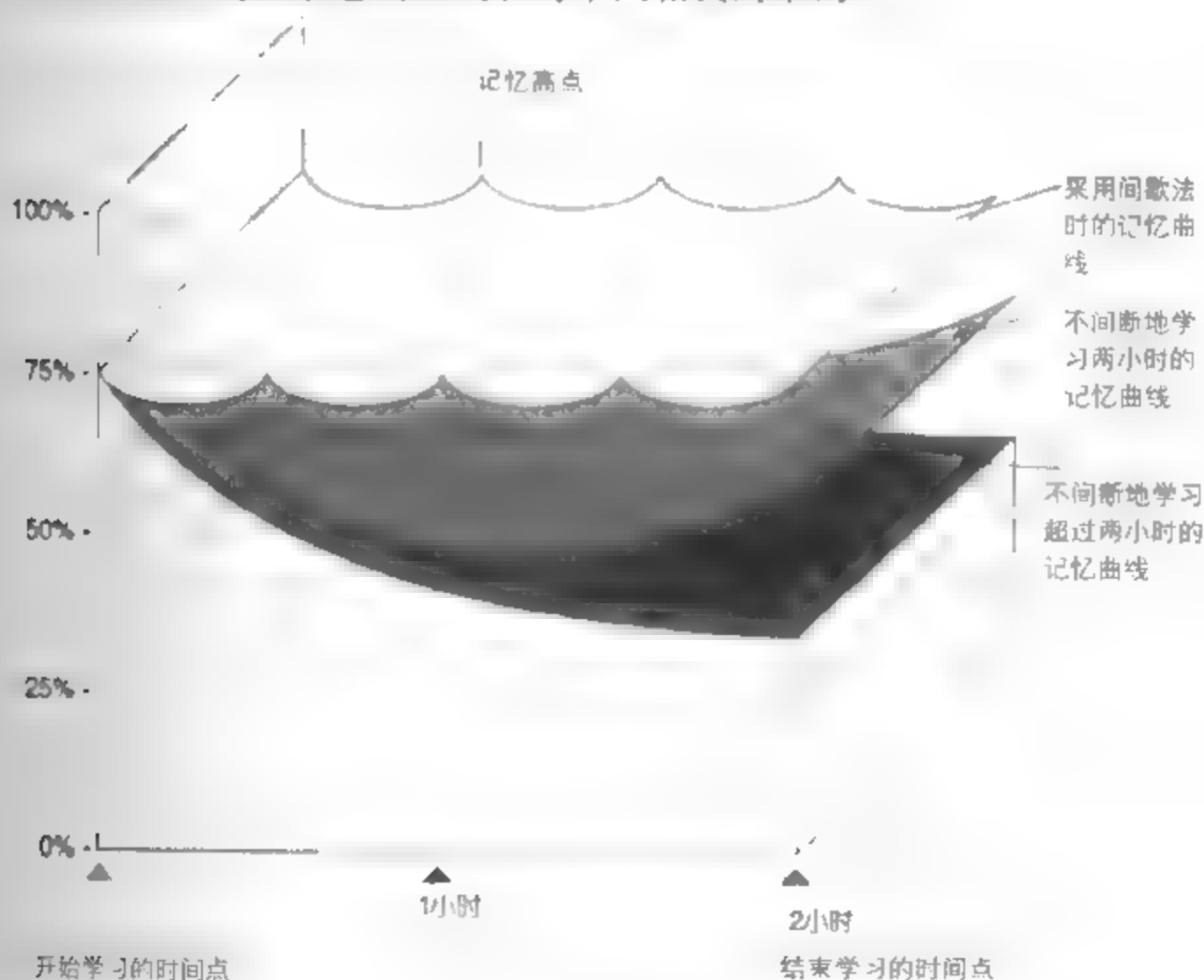
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

现在马上检查一下你的记忆，看你是通过什么方式记住上面的单词的。一般来说，人们在学习时比较容易记住开头和结尾的单词、内容彼此相关的单词以及某些具有特征的单词。

在本次测试中，人们往往记住了开头的3~5个词，最后的2~3个单词，and、of、the（因为重复和相互关联而容易被记住）以及Leonardo da Vinci（因为它很突出）。此外，人们还会记住表中使他们产生了特殊联想的单词和与个人相关的单词。



学习期间记忆高点图

## NOTE

重要的是看看没记住的单词：所有不在学习时间段的开头或结尾、不能和其他单词产生联想的以及那些不突出的词。一般情况下，这意味着学习期间的中间部分内容最容易遗忘。由于以上这些测试都与你自己的安排及时间有关，所以请你根据实际情况回答以下问题：如果你研究一篇生涩的文章达40分钟之久，觉得自己读不太懂，同时也注意到最后10分钟时理解能力开始好转了，那么你会选择：(a) 立即停止研究并感到：既然情况开始好转了，可以休息一下；还是(b) 趁理解力开始好转，继续研究，直到又读不懂时再中断？

多数人会选择后者，并认为：只要他们的理解能力没有问题，学习和记忆的效果也会很好。然而，从你刚才测试的结果以及从你个人的经验可看出：理解和记忆并不完全是一回事。它们在数量上存在着巨大的差异，而造成这种差异的因素是你对时间的安排和管理。

你所理解的东西不完全是你需要记忆的。随着学习时间的延长，如果不以某种方式解决学习中间时段发生的记忆大幅度下降的问题，即使是理解了的东西能回忆起来的也将越来越少（见上页图）。不管你学什么，包括记忆方法，这种记忆规律都在起作用。在这种情况下，你需要的是这样一种学习状态：你的记忆和理解能最大限度协调地工作。你只有通过组织时间来创造这样一种状态，而且只有在这种状态下，你学习的理解力才能保持在较高的水平而又不让记忆在中途下降得太多。要实现这一点，只需把学习阶段分成最有效的时间单元就可以了。每个时间单元平均在10—50分钟之间，例如30分钟，如上页图所示。如果你以这种方式组织时间来安排你的学习，会有以下几个明显的优点：

1. 记忆量“不可避免的下降幅度”比一直不停地学下去下降的幅度要小。
2. 不停顿地学习仅有开头和结尾两个记忆高点，而间歇学习

法则可有多达8个“开头和结尾”记忆高点

NOT

3. 采用了间歇法，你将获得比不停顿学习时更多的休息时间。这种休息的好处是：记忆和理解的功能都更容易得到发挥并且更有效。
4. 安排了停顿时间，你不仅得到了休息，而且会记忆更多按阶段时间学习的内容。你会感觉在新的学习时间单元中，理解力更强，这是因为你已经有了牢固的基础，在此基础上你能发现和联想到新的信息。不间断地学习除了使人感到更加疲劳外，对所学内容的记忆也会减少，这种不良学习习惯会导致所学过的知识的逐渐萎缩而“消化不良”的信息却以惊人速度增长，新旧知识之间的连接变得越来越脆弱。
5. 与常识相反，当你休息时，对所学内容的记忆量是上升而不是立即下降的，这种上升是由于在休息期间你消化了所学的知识，你的左、右大脑无意识地自动对这些信息进行了分类。因此当你在间歇后继续学习时，实际上拥有比不停顿学习时更多已经消化了的知识。这最后一条特别重要，因为它能消除你可能体验过的深深的内疚感。这种内疚感常发生在当你虽然间歇下来却又认为应继续坚持学习的时候。

这种间歇通常不应长于2~10分钟，在每次间歇时，可采用以下方式使你的大脑得到休息：散散步、喝点不含酒精的饮料、做些体育锻炼、自由联想、沉思或者听一段使人心情平静的音乐等。

为了进一步巩固和改善记忆，建议在每一学习单元开始和结束时快速复习一下以前所学过的内容，并对将要学习的内容做预习。这种不间断的复习、预习的循环将帮你进一步巩固已掌握的知识，还可以让你的大脑做好接受新的学习目标的准备，并让你有机会浏

**NOTE** 觉你将在整个学习期间会遇到的关键性问题。这种学习方式会增加你的自信心，使你获得进步和成功。

把你已经掌握的，关于学习期间记忆力会随时间推移而呈节奏性变化的知识与记忆法则结合起来，加上创造性的想象，你将在整个学习过程中形成富于想象力的关联和联想。这样就可以把学习中心记忆力下降的地方逐渐“填平”，使记忆过程趋于一条直线。



## 11.3 学习后的记忆

如果你在学期间使记忆很容易地发挥了良好的作用，那么你也应该同样保证学习之后的良好记忆，这也非常重要。学习后的记忆模式有两种“意想不到的情况”：第一，在学习结束后最初几分钟内你能保留所学过的很多知识；第二，你会在学习后的24小时之内忘掉80%的学习内容的细节（你可利用这种陡然跌落把“记忆外衣”从“记忆挂钩”上取下来，就像第6章所讨论的那样）。第一种情况中的记忆上升是有利的，所以应该充分利用；第二种情况中的记忆下降则是灾难性的，所以你必须千方百计阻止它。既保持上升又能防止下降的方法就是重复复习。

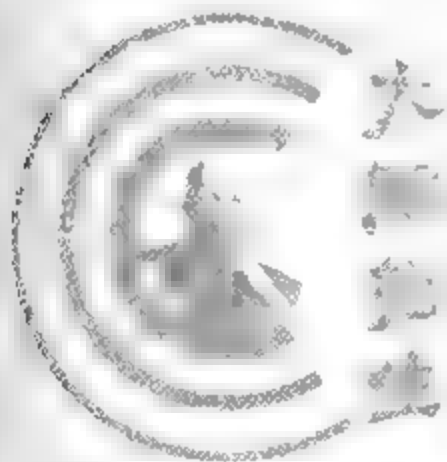
如果你不间断地学习了一个小时，那么学习后的记忆高点大约在10分钟之后出现。这一高点是你首次复习的理想时间。复习的作用是加深所学知识在头脑中的印象，使它更“牢固”。如果你在第一个高点复习，回忆的曲线图就会改变，你就会记住而不是忘记学习内容的细节，就像93页的图所显示的那样。例如，你已学习了一小时，你的第一次复习时间应在10分钟以后，第二次复习应在24小时之后。此后，你的复习应按93页图所示进行。一般来说，复习的时间可以按日历时间单位来安排，也就是按天、星期、月、年等。因此，你的复习时间应安排在天以后、一个星期以后、一个月以后、半年以后，等等。



每次复习只需很少的时间。第一次应该在学习后复习思维导图记忆笔记（见第 22 章）。一个小时的学习所需的复习时间不超过 10 分钟。从第一次复习开始，以后每次复习应该快速记下你记忆中最感兴趣的基本信息，然后把你的快速笔记与你正常状态下的笔记进行对比。将忘掉的东西补上，把两次复习之间所感受和认识到的新知识加到思维导图的旁注中去。采用这种方法，就可以保证你能记住你想长期使用的所有信息。

将坚持复习的人的记忆与不复习的人的记忆进行对比就会发现，不复习的人总是不断地存入信息、忘掉信息，他们总是觉得很难记住，也很难吸收新的信息，因为他们记忆量太少，形成和积累不了理解新信息所需的背景知识。在这种情况下，他们总是觉得学东西很难、记忆也丢。最后，整个学习、理解和回忆过程也就变得索然无味、格外艰难。

而经常复习的人，由于不断地积累日益增加的信息，因而接受新的信息就变得很容易。这样就形成了学习、理解和回忆互相促进的良性循环，从而使整个学习过程变得越来越容易。



令人惊异的是，你学的越多就越容易学到更多的东西。这就像《圣经》里所说的一样：“凡有的，还要加给他；没有的，连他所有的那么一点点也要夺过来。”

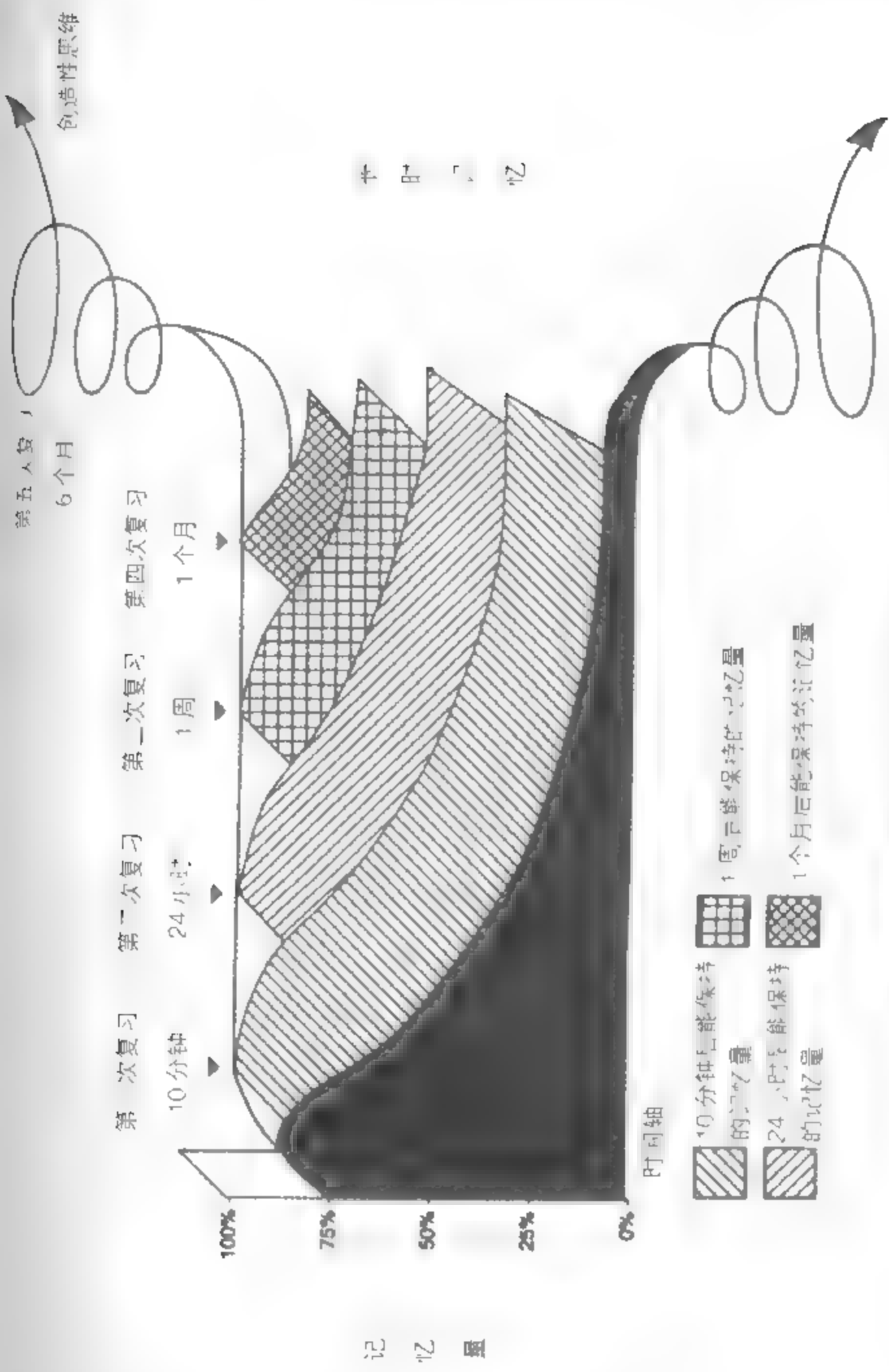
这种关于学习后回忆的知识也可应用于我们目前对待思维能力（尤其是记忆力）随年龄增长而下降这一现象的态度。各种统计资料表明，人类过了 24 岁以后，随着年龄的增长，记忆力变得越来越差。这些发现尽管看上去理由很充分，但存在一个重大的错误。

**NOTE** 他们调查的对象是那些不懂和不重视记忆原理的人。换句话说，那些显示人的记忆力随年龄增长而下降的实验的研究对象，是那些不复习他们所学的知识、不知如何使用记忆法则的人。他们因此也就成了《圣经》中所说的第二种人。

最近对那些懂得记忆法则并能在学习中或学习后正确地掌握自己的记忆节奏的人进行实验研究，所得出的结论与前面的结论完全相反。只要你不断地使用你左脑的数字、语言、分析、逻辑和序列等能力，同时又不断地开发你右脑的节奏、音乐、想象、色彩和画面等能力，并按记忆法则和记忆时间节奏不断进行自我完善，你的记忆能力非但不会随年龄增长而下降，反而会得到极大的改善。头脑中记忆的东西越多，就越容易与新知识建立起联想和想象的网络，因而记忆力和创造性也就得到更进一步的提高。

## 下章简述

你记的东西越多，记忆给你的回报也就越多，而且是以复利的形式给予回报。



对于工作、学习、生活中的记忆，只有合理的复，才能在短时间内，使记忆量得到保持和提高。

## 第二部分

# 基 本 记 忆 法

# 12

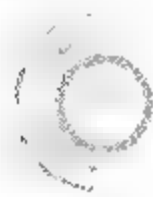
## 基本记忆法

### 预览

- 12.1 基本记忆法
- 12.2 基本记忆法专用代码
- 12.3 基本记忆法入门练习

在你的思维变得越来越灵活，想象、联想、感觉和创造等能力也随之提高之后，就可以学习基本记忆法了，这是一种能帮你创造无限多的记忆方法的方法！

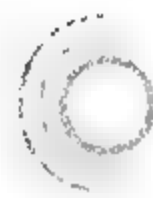
## NOTE



## 12.1 基本记忆法

基本记忆法是自17世纪中叶，经斯坦尼斯劳斯·明克·冯·文斯欣（Stanislaus Mink von Wennssheim）引入的。300多年来人们一直在使用和改进这种方法。当时的记忆大师专门用它来突破先前那些虽然完善但又受到很多限制的方法的局限。这些大师级的记忆者想要这样一种方法：它能让他们记住不仅仅只是超过10项内容的表单，而是想要多长就多长。同时希望这种方法能让他们记住数字、日期，并能够让他们以成千上万种具体方式对记忆进行排序组织。

这种方法的基本概念是：用不同的辅音或辅音字母作为特殊代码来代替数字0~9。



## 12.2 基本记忆法专用代码

数字 = 相关的代码

0 = s、z、软音 c

1 = d、t、th

2 = n

3 = m

4 = r

5 = l

6 = j、sh、软音 ch、dg、软音 g

7 = k、硬音 ch、硬音 c、硬音 g、ng、qu

8 = f、v

9 = b、p

元音字母 a、e、i、o、u 和字母 h、n 和 v 没有与之相对应的数字。在你随后就要创建的关键记忆形象词中，它们只当“空

用。

NOTE

下面有一些简单的记忆方法，可减少你记忆这些代码的麻烦：

- 0 字母 *z* 或 *o* 的发音与英语单词 zero（零）的首字母发音相同，*o* 是 zero 的最后一个字母
- 1 字母 *d* 和 *t* 都有一个向下的竖画
- 2 字母 *n* 有两个向下的竖画
- 3 字母 *m* 有三个向下的竖画
- 4 字母 *r* 是单词 four（四）的最后一个字母
- 5 字母 *l* 可以看做是罗马数字 50，或者是张开手的食指和拇指所构成的 L 型
- 6 字母 *j* 是数字 6 的镜像
- 7 字母 *k* 的大写字母由两个 7 构成
- 8 字母 *l* 的手写体有两个圈，与数字 8 有点类似
- 9 字母 *b* 和 *p* 都是数字 9 的镜像

像学习数字一句律法和数字一形找法一样，你的任务是创造关键记忆形象词，该关键形象词应能立即并持久地与它所代表的数字连接起来。以数字 1 为例，你必定会想出一个很形象的形象词，并且只含有 *d*、*t*、*th* 和一个元音。如：day、tea、two 和 the。当回忆 1 的关键词时，比如 day，你就会知道它只代表数字 1。因为这个单词中的每个字母都不能代表别的数字，而且在本方法中，元音字母不代表数字。

让我们看看另一个例子：如数字 34，按照本方法，用字母 *m* 代替 3，用 *r* 代替 4。那么可能的词语包括：mare、more、moor 和 me。在为这个数字选择最好的“词”时，你可再次利用字母顺序来帮助选词和回忆。换句话说，你必须选择的字母是 *m* 和 *r*，你可在大脑里浏览元音 *a-e-i-o-u*，选用能组成一个合适的记忆词

**NOTE** 的第一个元音字母。这样，本例的问题就容易解决了。将元音 *a* 填在 *m* 和 *r* 中间，你就会想到记忆词 *mare*。

用这种字母顺序法的好处是：即使基本记忆法的记忆词被忘记了，也可根据基本信息“算”出它来。你必须做的就是按数字的正确顺序放好辅音字母，然后按顺序“插入”元音字母。一旦你发现正确的组合，关键记忆形象词就立即进入大脑。

首先，让字母 *a* 在任何情况下都代表数字 1，用字母顺序法在下表的横线上试着生成数字 10~19 的关键记忆形象词。

如果在做这一练习时感到有困难也别着急，因为后面有一张包含数字 0~100 的完整的记忆数字表。不要完全生搬硬套，要有意识地检查每一个单词，替换那些你认为难以在头脑中呈现的关键词，或者是换上你认为最合适的记忆词。

请使用同义“强烈”的名词或动词，因为这样能产生好的记忆形象以便于你将要记忆的信息与之挂钩。

## 12.3 基本记忆法入门练习

数字	字母	关键词
10	_____	_____
11	_____	_____
12	_____	_____
13	_____	_____
14	_____	_____
15	_____	_____
16	_____	_____
17	_____	_____
18	_____	_____
19	_____	_____



## 基本记忆法——最初的 101 个关键词

NOTE

0	Saw	(锯)	26	Niche	(壁龛)
1	Day	(白天)	27	Nag	(老马)
2	Noah	(诺亚)	28	Navy	(海军)
3	Ma	(妈妈)	29	Nab	(逮捕)
4	Ra	(镭)	30	Mace	(权杖)
5	Law	(法律)	31	Mat	(席子)
6	Jaw	(下巴)	32	Man	(人)
7	Key	(钥匙)	33	Ma'am	(夫人)
8	Fee	(费用)	34	Mare	(母马)
9	Bay	(海湾)	35	Mail	(邮件)
10	Daze	(使晕眩)	36	Mash	(捣碎)
11	Dad	(爸爸)	37	Mac	(雨衣)
12	Dan	(段)	38	Mafia	(黑手党)
13	Dam	(水坝)	39	Map	(地图)
14	Dairy	(奶制品)	40	Race	(竞赛)
15	Dale	(溪谷)	41	Rat	(老鼠)
16	Dash	(冲撞)	42	Rain	(雨)
17	Deck	(甲板)	43	Ram	(公羊)
18	Daffy	(愚蠢的)	44	Ra-ra	(拉——拉)
19	Dab	(轻擦)	45	Rail	(轨道)
20	NASA	(美国航空航天局)	46	Rag	(抹布)
21	Net	(网络, 网)	47	Rack	(支架)
22	Nan	(奶奶)	48	Rafia	(酒椰)
23	Name	(姓名)	49	Rap	(叩击)
24	Nero	(尼禄)	50	Lace	(缎带)
25	Nail	(钉子)	51	Lad	(少年)

## NOTE

52	Lane	(小巷)	76	Cage	(笼子)
53	Lamb	(羊羔)	77	Cake	(蛋糕)
54	Lair	(窝)	78	Café	(咖啡)
55	Lily	(百合花)	79	Cab	(出租汽车)
56	Lash	(鞭打)	80	Face	(脸)
57	Lake	(湖)	81	Fad	(时尚)
58	Lava	(熔岩)	82	Fan	(扇子)
59	Lab	(实验室)	83	Fame	(名誉)
60	Chase	(追逐)	84	Fair	(展览会)
61	Chat	(聊天)	85	Fail	(失败)
62	Chain	(链)	86	Fish	(鱼)
63	Chime	(和谐)	87	Fag	(疲劳)
64	Chair	(椅子)	88	Fife	(横笛)
65	Cello	(大提琴)	89	Fab	(惊人的)
66	Cha-Cha	(恰恰舞)	90	Base	(基础)
67	Check	(检查)	91	Bat	(蝙蝠)
68	Chaff	(戏弄)	92	Ban	(禁令)
69	Chap	(小伙子)	93	Bam!	(砰)
70	Case	(情况)	94	Bar	(酒吧)
71	Cat	(猫)	95	Ball	(球)
72	Can	(罐头)	96	Bash	(猛击)
73	Cameo	(石雕或贝雕)	97	Back	(后退)
74	Car	(小汽车)	98	Beef	(牛肉)
75	Call	(呼叫)	99	Babe	(宝贝)
			100	Daisies	(雏菊)

你现在已经掌握了混乱数字 0 ~ 100 的代码的方法，这是一种含

有自身记忆模式的方法。正如你已经看到的那样，这种方法基本是没有限制的。换句话说，现在你已经能用字母来代替数字0~9，也能用这些字母为数字0~100设计关键形象词，那么你应该不能为数字100~1000设计关键形象词。当然，又有人可以继续扩展。为了帮助和你一样希望达到这个目标的人，我开发了一个叫做SLM<sup>3</sup>的增强型大升级记忆矩阵的方法，详见“控制你的记忆”。

一种可替换的方法是“新词法”，即用字母代替数字，并根据字母的组合来生成关键形象词。

在下面几页，我为数字100~1000设计了一张关键形象词表。在某些较难的词上，我还介绍了以下内容：（1）提示由这个词构成图像的一种方法；（2）这个词在词典中的意思，包括有助于生成你想象力的词语或者观点；（3）以简短、不同寻常但易于记忆的方式给词语赋予新的含义。

关键词后面留有空白，在这些预留的空白里填上你将会用到或想到的关键词。在某些情况下，如果字母组合无法用单个词来表达，则可用两个词。如用no cash来代替276（n=硬币，sh=有时），也可以在关键词的开头用无数字字母。它不代表任何数字，如394这个数字（m=p=r）可用empire这个词表示。还有一些情况，可以单词中仅有3个字母与数字相关联。如359这个数字（m=l,b）可用mailbag这个词代替，最后的那个字母g就可以忽略。

如果你想把基本记忆法扩大到超过100，接下来的任务就是仔细研究基本记忆法的词汇表。显然一次完成的工作量太大，所以我建议把研究和形成图像的目标定得合理一些。比如每人只记其中的10项。在研究这张表的过程中，尽你所能把关键词的图像固定下来。请记住：当你记这张表时，必须使用人脑皮质的功能，并确保在复习和巩固顺序的同时，增加和延伸你的想象力、创造力和各种感官的敏感度。

即使某些词是抽象的概念，也要发挥想象力使它们具体化。例

**NOTE** 如，一想到 368 这个用 much force 代替的数字时，头脑中就不应该出现模糊的功率、能量之类的画面，而应该这样想象：用强大的力量去完成或毁坏某些东西，如奥运会赛场上的举重运动员。换句话说，在任何情况下，你都必须使记忆词尽可能地形象化和具有记忆性。记住第 5 章的规则：动用 SMASHIN' SCOPE 法则。

在某些记忆词的概念与前面的关键词类似的情况下，要特别注意尽可能地使它们在图像上有所差别。当某些词加上、变成复数时，也要小心出现类似情况。在这种情况下，就用大量的某种东西的图像来替换某一件体和巨大的东西的图像。你将能体会到，在基本记忆法中，简化关键词不仅能让你按顺序或随机地记住数量惊人的 1000 件事，而且也可以锻炼你的创造力和关联能力，而这种能力是记忆任何东西都必须具备的。

在基本记忆法中，被记忆的词一定是以其自身的特性使人记忆起来有趣味的。当你学习、记忆每个词的时候，应该在手边备一本词典，以便在查译关键词碰到困难时查阅。在这种情况下，词典能帮助你简化表示，创造图像，帮你选择最好的图像和关键词，从而整体上提高你的记忆力。如果你读过《快速阅读》这本书，请在适当的地方把那本书的同一练习与本书中的基本记忆法练习结合起来。

101	Dust	(灰尘)	109	Despair	(失望)
102	Design	(设计)	110	Dates	(来)
103	Dismay	(惊愕)	111	Deadwood	(朽木)
104	Desire	(欲望)	112	Deafen	(缓解)
105	Dazzle	(眼花缭乱)	113	Diadem	(王冠)
106	Discharge	(卸下)	114	Daughter	(女儿)
107	Disc	(唱片)	115	Detail	(细节)
108	Deceive	(欺骗)	116	Detach	(派遣)

117	Toothache	(牙痛)	140	Dress	(衣服)	NOTE
118	Dative	(与格, 名词的 一种格, 表示给 予)	141	Dart	(投掷)	
119	Deathbed	(临死时睡的床)	142	Drain	(排水渠)	
120	Tennis	(网球)	143	Dram	(打兰, 一种 液体容量单 位)	
121	Dent	(凹陷)	144	Drawer	(抽屉)	
122	Denun	(带着一位或多 位修女离开现 场)	145	Drill	(训练)	
123	Denim	(斜纹粗棉布)	146	Dredge	(挖泥机)	
124	Dinner	(正餐)	147	Drag	(拖曳)	
125	Downhill	(下坡)	148	Drive	(驱动)	
126	Danish	(丹麦语)	149	Drip	(水滴)	
127	Dank	(阴湿的)	150	De luxe	(豪华的)	
128	Downfall	(衰败)	151	Daylight	(白天)	
129	Danube	(多瑙河)	152	Delinquent	(违法的人)	
130	Demise	(转让)	153	Dilemma	(两难选择)	
131	Domed	(圆屋顶的)	154	Dealer	(商人)	
132	Demon	(恶魔)	155	Dehlah	(黛利拉 [《圣 经》中参孙的 情妇, 不诚 实、不忠诚和 狡猾的女人])	
133	Demimonde	(暗娼)	156	Deluge	(大洪水 [诺 亚洪水])	
134	Demure	(端庄)	157	Delicacy	(微妙)	
135	Dimly	(模糊地)	158	Delphi	(德尔斐 [古 希腊神殿所])	
136	Damage	(破坏)				
137	Democracy	(民主)				
138	Dam full	(满水库的水)				
139	Damp	(湿气)				

## NOTE

		在地))	182	Divan	(无靠背长沙发椅)
159	Tulip	(郁金香)			
160	Duchess	(公爵夫人)	183	Defame	(诽谤)
161	Dashed	(被砸碎的)	184	Diver	(潜水员)
162	Dudgeon	(愤怒)	185	Defile	(隘路)
163	Dutchman	(荷兰人)	186	Devotion	(奉献)
164	Dodger	(欺瞒者)	187	Edifying	(有启发的)
165	Dash light	(仪表板灯)	188	Two frisky fillies	
166	Dishwasher	(洗碗机)			(两个正在嬉闹的活泼小姑娘)
167	Dechoke	(去除阻塞)			——想象她们正在田野或在某个便于记忆的环境中
168	Dishevel	(使凌乱)			
169	Dish up	(上菜)			
170	Decks	(甲板)	189	Two frightened boys	
171	Decade	(10年)			(两个受惊吓的男孩)
172	Token	(标记)			——或许188中的姑娘正在追逐他们
173	Decamp	(撤营)			
		——想象拆除帐篷的情景	190	Debase	(贬低)
174	Decree	(法令)	191	Debate	(辩论)
175	Ducal	(像公爵的)	192	Debone	(去骨头)
		——考虑事情类似于或看起来像公爵	93	Whitebeam	(白面子树)
176	Duckish	(鸭子式的)	194	Dipper	(长柄勺)
177	Decaying	(腐烂)			——想象集市里有一个大长柄勺
178	Take-off	(起飞)	195	Dabble	(戏水)
179	Decapitate	(斩首)	196	Debauch	(放荡)
180	Deface	(毁容)	197	Dipping	(浸泡)
181	Defeat	(击败)	198	Dab off	(擦掉)

——想象用药棉擦去污点或血迹		220	Ninnies	(傻子们)	NOTE
199	Depip	(去籽)	221	Ninth	
——想象着把籽从石榴中去掉			——想象高尔夫比赛过程中的第九个洞		
200	Nieces	(侄女们)	222	Ninon	(薄绸)
201	Nasty	(肮脏)	223	No name	(无名)
202	Insane	(疯狂)	——想象某人忘了自己的名字		
203	Noisome	(有害的, 有毒的, 恶臭的)	224	Nunnery	(女修道院)
204	No Sir!	(不, 先生)	225	Union hall	(联邦大厅)
205	Nestle	(雀巢)	226	Nunnish	(修女式的)
206	Incision	(切开)	227	Non-aqua	(非水的)
207	Nosegay	(花束)	228	Nineveh	(尼尼微 [古代亚述首都])
208	Unsafe	(不安全)	229	Ninepin	(九柱戏中的木柱)
209	Newsboy	(报童)	230	Names	(花名册)
210	Notice	(通知)	231	Nomad	(游牧民族)
211	Needed	(需要)	232	Nominee	(被提名者)
212	Indian	(印第安人)	233	No ma' am	(不, 夫人)
213	Anatomy	(解剖学)	234	Enamour	(迷恋)
214	Nadir	(最低点)	235	Animal	(动物)
215	Needle	(针)	236	No mash	(没有糊状物)
216	Night Watch	(守夜)	——想象一个刚把糊状的土豆倒空的长柄有盖的深锅		
217	Antique	(古董)			
218	Native	(本地人)			
219	Antibes	(昂蒂布)			

NOTE	237	Unmake	(废除)	264	Injure	(伤害)
	238	Nymph	(美少女)	265	Unshell	(去壳)
	239	Numb	(麻木的)	266	Nosh shop	(小吃店)
	240	Nurse	(护士)		——想象街头拐角处的一家快餐店或类似的店	
	241	Narrate	(叙述)	267	No joke	(不好笑的笑话)
	242	No run	(不运行)	268	Unshaved	(未修过面的)
	243	Norm	(准则)	269	Unship	(下船)
	244	Narrower	(气量狭小的人)		——想象一大群人正井然有序地下船	
	245	Nearly	(几乎)	270	Necks	(颈项)
	246	Nourish	(滋养)	271	Naked	(裸露)
	247	New York	(纽约)	272	Noggin	(小茶杯)
	248	Nerve	(神经)	273	Income	(收入)
	249	Nearby	(附近的)	274	Anchor	(锚)
	250	Nails	(钉子)	275	Nickel	(镍)
	251	Nailed	(钉住的)	276	No cash	(没有现金)
	252	Nylon	(尼龙)		——想象某人在饭店里为付账单而在口袋里摸索	
	253	New loam	(新翻的沃土)	277	Knocking	(爆震音)
	254	Kneeler	(跪拜者)	278	Encave	(藏于洞内)
	255	Nail hole	(钉孔)	279	Uncap	(脱帽)
	256	Knowledge	(知识)		——想象小学生们互相抢帽子	
	257	Nailing	(钉钉)	280	Nephews	(侄子们)
	258	Nullify	(废弃)	281	Nevada	(内华达)
	259	Nail-brush	(指甲刷)			
	260	Niches	(神龛)			
	261	Unshod	(赤脚的)			
	262	Nation	(民族)			
	263	Unjam	(疏通)			



282	Uneven	(不均匀)	306	Massage	(按摩)
283	Infamy	(丑名)	307	Mask	(面具)
284	Never	(决不)	308	Massive	(大量的)
285	Navel	(肚脐)	309	Mishap	(倒霉事)
286	Knaveish	(奸诈的)	310	Midas	(迈达斯—— 让记点物成 金的国王)
287	Invoke	(祈求, 恳求)	311	Midday	(正午)
288	Unfavourable	(不适宜的)	312	Maiden	(少女)
289	Enfeeble	(使虚弱)	313	Madam	(女士)
290	Nibs	(权贵们)	314	Motor	(发动机)
291	Unpod	(打开荚)	315	Medal	(奖章)
292	New pan	(新平底锅)	316	Modish	(流行的)
	想象一个闪光发亮的		317	Media	(苜蓿)
	煎锅		318	Midwife	(助产士)
293	New beam	(新曙光)	319	Mudpie	(黑糊糊的馅 饼)
	——想象太阳的第一束光芒		320	Manse	(牧师的住宅)
294	Neighbor	(邻居)	321	Mend	(修补)
295	Nibble	(细咬)	322	Mutton	(宠物, 奴才)
296	Nippish	(慢慢饮的)	323	Mmm	(极小之物, 半音符)
297	Unpack	(解包)	324	Manner	(方式)
298	Unpaved	(没铺砖石的)	325	Manila	(马尼拉)
299	Nabob	(大富翁)	326	Manage	(管理)
300	Moses	(摩西)	327	Maniac	(疯子)
301	Mast	(桅杆)			
302	Mason	(泥瓦匠)			
303	Museum	(博物馆)			
304	Miser	(守财奴)			
305	Missile	(导弹)			

NOTE

NOTE	328	Mantul	(勇敢)	353	Mile man	(跑了一英里的人)
	329	Monopoly	(垄断)			
	330	Mardis	(伤亡)	354	Miller	(磨坊主)
	331	Mammoth	(长毛象)	355	Molehill	(鼹鼠丘)
	332	Mammon	(财神, 贪财)	356	Mulish	(骡子似的)
	333	My mum	(我妈妈)			想象任何具有骡子特
	334	Memory	(记忆)			征的东西
	335	Mammal	(哺乳动物)	357	Milk	(牛奶)
	336	My match	(我的配偶)	358	Mellity	(缓和)
	337	Mimic	(模仿品)	359	Mailbag	(邮袋)
	338	Mummy	(做成木乃伊)	360	Matches	(火柴)
	339	Mump	(赌气)	361	Mashed	(捣碎的)
	340	Mars	(火星)	362	Machine	(机器)
	341	Maraud	(掠夺)	363	Mishmash	(混杂之物)
	342	Marine	(海的)	364	Major	(主要)
	343	Miriam	(女子名, 木里亚姓)	365	Mesh lock	(啮合锁定)
						想象某些像齿轮的啮合或锁住之类的东西, 或是啮合不当而造成的死锁
	344	Mirror	(镜子)			
	345	Moran	(酒吧)			
	346	March	(三月)	366	Magician	(魔术师)
	347	Mark	(标记)	367	Magic	(魔术)
	348	Morphia	(吗啡)	368	Much force	(过大的力量)
	349	Marble	(大理石)	369	Much bent	(太多的嗜好)
	350	Males	(男子)	370	Mikes	(迈克一家人)
	351	Malt	(麦芽)	371	Mocked	(被愚弄)
	352	Melon	(瓜)	372	Mohican	(莫希干人)

373	Make much	(大量制作)	392	Embank	(筑堤围堵)
374	Maker	(制作者)	393	Wampum	(贝壳串珠)
375	Meekly	(柔和地)	394	Empire	(帝国)
376	My cash	(我的钱)	395	Maple	(枫树)
377	Making	(制作)	396	Ambush	(伏击)
378	Make off	(逃走)	397	Impact	(冲击)
379	Magpie	(鸢)	398	Mob violence	(群众暴动)
380	Mauve skirt	(淡紫色的裙子)	399	Imbibe	(吸收)
381	Mufti	(便服, 解释 伊斯兰教法 典的学者)	400	Recess	(休息)
382	Muffin	(松饼)	401	Recite	(背诵)
383	Movement	(移动)	402	Raisin	(葡萄干)
384	Mayfair	(伦敦上流住宅 区)	403	Résumé	(简历)
385	Muffle	(低沉的声音)	404	Racer	(比赛者)
386	My fish	(我的鱼)	405	Wrestle	(摔跤)
387	Mafeking	(马弗京 [南 非城市, 因 1900 年发生在 那里的解围 事件而闻名])	406	Rose show	(玫瑰展)
388	Mauve feet	(淡紫色的脚)	407	Risk	(风险)
389	Movable	(可移动的)	408	Receive	(接收)
390	Mopes	(忧郁的人们)	409	Rasp	(粗锉刀, 发 出刺耳的刮 擦声)
391	Moped	(助力车)	410	Raids	(袭击)
			411	Radiate	(放射)
			412	Rattan	(藤条)
			413	Redeem	(赎回)
			414	Radar	(雷达)
				——想象光束照在空中的 物体上	

NOTE

NOTE	415	Rattle	(喋喋不休)	438	Ramify	(使分支)
	416	Radish	(小萝卜)	439	Ramp	(欺骗)
	417	Reading	(阅读)	440	Roars	(怒吼)
	418	Ratify	(批准)	441	Reared	(抚养)
	419	Rat bait	(老鼠诱饵)	442	Rareness	(稀罕)
	420	Reigns	(统治)	443	Rear man	(后面的人)
	421	Rained	(下雨)	444	Rarer	(较稀罕的)
	422	Reunion	(再联合)	445	Rarely	(罕有地)
	423	Uranium	(铀)	446	Raree show	(西洋镜)
	424	Runner	(信使)	447	Rearing	(培养)
	425	Rumet	(溪流, 水沟)	448	Rarefy	(使稀薄)
	426	Ranch	(农牧场)	449	Rarebit	(家兔)
	427	Rank	(等级)	450	Release	(释放)
	428	Run off	(决赛, 排水沟)	451	Railed	(铺轨)
	429	Rainbow	(彩虹)	452	Reloan	(再贷款)
	430	Remus	(瑞摩斯 [罗马神话中战神之子])	453	Realm	(领域)
	431	Rammed	(塞住)	454	Roller	(滚筒)
	432	Roman	(罗马人)	455	Reel line	(卷筒线)
	433	Remember	(记忆)			——想象钓鱼线纠缠在卷轴上
	434	Ramrod	(装药棒)	456	Relish	(风味)
	435	Rommel	(隆美尔 [臭名昭著的德国战犯])	457	Relic	(遗迹)
	436	Rummage	(零星杂物)	458	Relief	(缓解)
	437	Remake	(修改)	459	Relapse	(复发)
				460	Riches	(财富)
				461	Reached	(到达)
				462	Region	(地区)

463	Regime	(政体)	485	Raffle	(抽彩)
464	Rasher	(咸肉的薄片)	486	Ravage	(摧毁)
465	Rachel	(雷切尔 女 子名)]	487	Revoke	(撤销, 玩牌 者有牌不跟)
466	Rejudge	(重新判断)	488	Revive	(复苏)
467	Raging	愤怒的	489	Rough passage	(颠簸)
468	Arch foe	(为敌对敌人; ·想象你自己是个战士, 正与敌群中的敌首战斗)	490	Rabies	(狂犬病)
469	Reach up	(上达)	491	Raid	(突袭)
470	Racks	(支架)	492	Ribbon	(带子)
471	Racket	(网球拍)	493	Ripe melon	(成熟的瓜)
472	Reckon	(计算)	494	Rapier	(双刃长剑)
473	Requiem	(弥撒)	495	Rabble	(乌合之众)
474	Raker	(用耙子打人) ——想象某人专门把子打回 花园	496	Rubbish	(废物)
475	Recall	(回忆)	497	Rebuke	(指责)
476	Regash	(弄脏的)	498	Reluct	(回绝)
477	Recon	(各可形式)	499	Republic	(共和国)
478	Recover	(恢复)	500	Lasses	(少女们)
479	Rack up	(得分)	501	Last	(最后)
480	Refuse	(拒绝)	502	Lesson	(功课)
481	Raft	(木筏)	503	Lecture	(讲学场所)
482	Raven	(强盗)	504	Laser	(激光)
483	Revamp	(修补)	505	Lazily	(懒散地)
484	Reeler	(大麻烟卷)	506	Assatan	(阿尔萨斯的)
			507	Lacing	(系带)
			508	Lucifer	(撒旦)
			509	Lisp	(口齿不清)
			510	Ladies	(女士们)



NOTE	511	Lighted	(点燃)	535	Lamella	(薄板)
	512	Latin	(拉丁语)			薄板, 尤指薄的织品
	513	Late meal	(迟来的饭)			或骨头
	514	Ladder	(梯子)	536	Lime Juice	(柠檬汁)
	515	Ladle	(长柄勺子)	537	Looming	(隐现)
	516	Old age	(古代)	538	Lymph	(淋巴)
	517	Leading	(指挥)	539	Lamp	(灯)
	518	Old foe	(老对手)	540	Layers	(多层)
	519	Lead pipe	(铅管)	541	Lard	(猪油)
	520	Lance	(标枪)	542	Learn	(学习)
	521	Land	(陆地)	543	Alarm	(警告)
	522	Lanen	(亚麻布)	544	Leerer	(掠夺者)
	523	Liniment	(软膏)	545	Laurel	(月桂)
	524	Linear	(线性)	546	Large	(大)
	525	Lineal	(直系)	547	Lark	(百灵鸟)
	526	Launch	(发射)	548	Larva	(幼虫)
	527	Lank	(细长)	549	Larrup	(鞭打)
	528	Lunar flight	(月球飞行)	550	Lilies	(百合花)
	529	Lime up	(搅拌)	551	Lilt	(轻快的旋律)
	530	Looms	(织机)	552	Lowland	(低地)
	531	Limit	(限制)	553	Lilo mattress	(里罗褥垫)
	532	Laviman	(外行)	554	Lowlier	(卑微的)
	533	Lame mare	(瘸腿母马)	555	Lay livered	(私法的)
	534	Lamarck	(拉马克 法国著名的动物学家和植物学家)	556	Low ledge	(下部颌脉)
				557	Lilac	(丁香花)
				558	Low life	(下等生活)
				559	Lullaby	(催眠曲)

560	Lashes	(抽打)	586	Levish	(挥霍的)	NOTE
561	Legit	(正当的)	587	Leaving	(离开)	
562	Legion	(军团)	588	Leave off	(停止)	
563	Lush meadow	(繁茂的草地)	589	Lifeboat	(救生艇)	
564	Lecher	(好色的人)	590	Lips	(嘴唇)	
565	Lushly	(丰富的)	591	Leaped	(跳跃)	
566	All-Jewish	(全犹太式的)	592	Lib now	(现在解放)	
567	Logic	(逻辑)		——想象成妇女解放公告		
568	Low shove	(低处推行)	593	Low bum	(低的嗡嗡声)	
569	Lush pea	(青豌豆)	594	Labour	(劳动)	
570	Lakes	(湖泊)	595	Label	(标签)	
571	Licked	(舔过的)	596	Lip chap	(唇裂)	
572	Lagoon	(环礁湖)	597	Lawbook	(法律书籍)	
573	Locum	(代理医师)	598	Leapfrog	(跳背游戏)	
574	Lacquer	(涂漆)	599	Lap up	(舔食)	
575	Local	(本地)	600	Chases	(追逐)	
576	Luggage	(行李)	601	Chaste	(纯洁)	
577	Licking	(舔)	602	Jason-and the Golden Fleece		
578	Luquefy	(液化)		(詹森和金羊毛)		
579	Lock-up	(上锁的)	603	Chessman	(棋子)	
580	Leaves	(树叶)	604	Chaser	(猎人)	
581	Livid	(青灰色)	605	Chisel	(凿子)	
582	Elfin	(像小妖精似的)	606	Cheese show	(干酪展览)	
583	Alluvium	(冲积层)	607	Chasing	(打猎)	
584	Lever	(杠杆)	608	Joseph	(约瑟 [圣母 玛丽亚之夫])	
585	Level	(水准)	609	Cheese pie	(干酪派)	

NOTE	610	Shades	(遮掩)	635	Shameless	(无耻的)
	611	Shaded	(阴影)	636	Jimjams	(神经过敏)
	612	Showdown	(摊牌)	637	Jamaica	(牙买加)
	613	Chatham	(查塔姆城)	638	Shameful	(耻辱的)
	614	Chatter	(唧唧声)	639	Champ	(冠军)
	615	Chattel	(动产)	640	Cheers	(干杯)
	616	Chitchat	(闲聊)	641	Chart	(海图)
	617	Cheating	(诈骗)	642	Shrine	(神龛)
	618	Shadoof	(埃及人用来汲 水的吊杆)	643	Chairman	(主席)
	619	Chat up	(畅谈)	644	Juror	(陪审员)
	620	Chains	(链子)	645	Churl	(粗俗之人)
	621	Chant	(吟唱)	646	Charge	(收费)
	622	Genuine	(纯正的)	647	Cherokee	(切诺基土人)
	623	Chinaman	(中国人)	648	Giraffe	(长颈鹿)
	624	Joiner	(木匠)	649	Chirp	(唧唧叫)
	625	Channel	(频道)	650	Jealous	(妒忌的)
	626	Change	(变更)	651	Child	(儿童)
	627	Chunk	(裂口)	652	Chilean	(智利人)
	628	Geneva	(日内瓦)	653	Shalom	(你好 [犹太 人见面或分 手时的礼貌 用语])
	629	Shinbone	(胫骨)	654	Jailer	(看守)
	630	Chums	(密友们)	655	Shallowly	(肤浅地)
	631	Ashamed	(羞耻的)	656	Geology	(地质学)
	632	Showman	(马戏团的老 板)	657	Gelignite	(炸药的一种)
	633	Jemima	(便靴)	658	Shelf	(搁板)
	634	Chimera	(吐火兽)			



659	Julep	(一种威士忌冷 饮)	679	Jacob	雅各)	NOTE
660	Judges	(士师记 [《旧约》 的·卷·])	680	Chafes	(擦伤)	
661	Judged	(裁决)	681	Shaft	(箭杆)	
662	Jeune	(贫弱的)	682	Shaven	(刮过脸的)	
663	Judgement	(判决书)	683	Chact Mohawk	莫霍克族酋 长)	
664	Judge	(法官)	684	Shaver	(剃头刀)	
665	Jewishly	(犹太人的)	685	Jubilant	(十分欣喜)	
666	Choo Choo Choo	(一种特殊的喘着粗气的汽 机车)	686	Chatterbox	(喜鸟·鸣鸟 的一种])	
667	Joshing	(揶揄)	687	Chafing	(皮肤发火)	
668	Jehoshaphat	(约沙王[古 犹太国王])	688	Shave off	(开船)	
669	Shoe shop	(鞋店)	689	Shavable	(可剃净的)	
670	Checks	(支票)	690	Chaps	(皮裤)	
671	Checked	(有格子花纹的)	691	Chapter	(章)	
672	Chicken	(鸡肉)	692	Japan	(日本)	
673	Checkmate	(将死)	693	Jobman	(劳动者)	
674	Checker	(棋子)	694	Cropper	(刈电器)	
675	Chuckle	(低声轻笑)	695	Chapel	(礼拜堂)	
676	Check shirt	(格子衬衫)	696	Sheepish	(像羊般的)	
677	Checking	(检验)	697	Chipping	(雕刻)	
678	Chekhov	(契诃夫)	698	Sheepfold	(羊圈)	
			699	Shopboy	(小店员)	
			700	Kisses	(吻)	
			701	Cast	(铸造)	
			702	Casino	(娱乐场)	

NOTE	703	Chasm	(深裂痕)	727	Conk	(当头一击)
	704	Kisser	(接吻者)	728	Convey	(搬运)
	705	Gazelle	(瞪羚 [羚羊的一种])	729	Canopy	(遮篷)
	706	Kiss-shy	(勉强的吻)	730	Cameos	(石雕或贝雕)
	707	Cask	(桶)	731	Comet	(彗星)
	708	Cohesive	(黏着的)	732	Common	(共有的)
	709	Cusp	(尖端)	733	Commemorate	(纪念)
	710	Cats	(猫)	734	Camera	(照相机)
	711	Cadet	(军校学员)	735	Camel	(骆驼)
	712	Cotton	(棉布)	736	Game show	(比赛节目)
	713	Gotham	(哥谭镇 [美国纽约市的别名])	737	Comic	(滑稽剧)
	714	Guitar	(吉他)	738	Comfy	(令人愉快的)
	715	Cattle	(牛)	739	Camp	(露营)
	716	Cottage	(农舍)	740	Caress	(爱抚)
	717	Coating	(披外衣)	741	Card	(名片)
	718	Cadaver	(死尸)	742	Corn	(谷类)
	719	Cut-up	(切碎)	743	Cram	(拥挤)
	720	Cans	(罐头)	744	Career	(职业)
	721	Canada	(加拿大)	745	Carol	(欢颂之歌)
	722	Cannon	(大炮)	746	Crash	(碰撞)
	723	Economy	(经济)	747	Crack	(破裂)
	724	Coiner	(造币者)	748	Carafe	(玻璃酒瓶)
	725	Kennel	(狗窝)	749	Carp	(挑剔, 鲟鱼)
	726	Conjurer	(魔术师)	750	Class	(班级)
				751	Clod	(土块)
				752	Clan	(部落)
				753	Clam	(蚌)

754	Clear	清晰的	779	Cock-up	一团糟)	NOTE
755	Galileo	(伽利略)	780	Cafés	(咖啡店)	
756	Clash	、抵触)	781	Cave dweller	(穴居者)	
757	Clack	(唠叨)	782	Coffin	(棺材)	
758	Cliff	(峭壁)	783	Caveman	(野蛮人)	
759	Clap	(拍手)	784	Caviar	(鱼子酱)	
760	Cages	(鸟笼)	785	Cavil	(刁难)	
761	Caged	监禁)	786	Coffee shop	(咖啡店)	
762	Cushion	(垫子)	787	Caving	(陷落)	
763	Cashmere	(克什米尔羊毛制成的围巾或衣服)	788	Cavaty	、卡瓦蒂、坎及亚历山大市的诗人])	
764	Cashier	(出纳员)	789	Coffee bean	、咖啡豆	
765	Cajole	(哄骗)	790	Cabs	、出租车)	
766	Quiche shop	(昆奇饼店)	791	Cupid	丘比特 希	
767	Catching	(传染性的)			处理书中的	
768	Cageful	(监禁似的)			爱神])	
769	Ketchup	(番茄酱)	792	Cabin	(船舱)	
770	Cakes	(糕点)	793	Cabman	出租车司机)	
771	Cooked	(烹调)	794	Caper	(雀跃)	
772	Cocoon	(蚕茧)	795	Cable	(电缆)	
773	Cucumber	(黄瓜)	796	Cabbage	(卷心菜)	
774	Cooker	(炊具)	797	Coping	(顶部)	
775	Cackle	(饶舌)	798	Keep off	(阻挡, 防止)	
776	Quick change	(快速换衣服)	799	Cobweb	(薄细如蛛网	
777	Cooking	(烹饪)			的东西)	
778	Quick fire	(速射)				

## NOTE

800	Faces	(脸)	824	Fawner	(谄媚者)
801	Fast	(迅速的)	825	Final	(最终的)
802	Pheasant	(野鸡 [美国南部的一种 松鸡])	826	Finish	(完成)
803	Face mole	(脸上的黑痣)	827	Fawning	(奉承的)
804	Visor	(帽舌)	828	Fantare	(吹牛)
805	Facile	(温和的)	829	Vain boy	(愚蠢的家伙)
806	Visage	(面貌)	830	Famous	(著名的)
807	Facing	(朝向)	831	Vomit	呕吐
808	Face value	(票面价值)	832	Famine	(饥饿)
809	Face up	(面对)	833	Fame-mad	(追求虚名)
810	Fates	(命运)	834	Femur	(昆虫 腿骨; 大腿骨)
811	Faded	(已凋谢的)	835	Female	(女生)
812	Fatten	(养肥)	836	Famish	(挨饿)
813	Fathom	(测量 [水] 的 深浅)	837	Fanning	(口沫横飞)
814	Fatter	(较丰满的)	838	Fumeful	(雾气腾腾)
815	Fatal	(命运注定的)	839	Vamp	(淫妇)
816	Fattish	(略胖的)	840	Farce	(闹剧)
817	Fading	(渐弱)	841	Fort	(堡垒)
818	Fateful	(宿命的)	842	Fen	(丰齿)
819	Football	(足球)	843	Farm	(农场)
820	Fans	(发烧友)	844	Farmer	(马蹄铁匠, 马医)
821	Faint	(昏厥)	845	Frail	(脆弱的)
822	Finance	(财政)	846	Fresh	(新鲜的)
823	Venom	(毒液)	847	Frock	(女装)
			848	Verily	(检验)

849	Verb	(动词)	876	Fake china	(仿瓷)
850	False	(假的)	877	Faking	(仿制)
851	Fault	(断裂)	878	Havocful	(毁坏性的)
852	Flan	(果馅饼)	879	Vagabond	(流浪汉)
853	Flame	(火焰)	880	Fifes	(横笛)
854	Flare	(闪光)	881	Vivid	(生动的)
855	Flare	(连枷)	882	Vivien	(维维安)
856	Flash	(一瞬间)	883	Five a. m.	(早上五点)
857	Flick	(薄片)	884	Fever	(发热)
858	Flick	(绒毛)	885	Favillous	(满是灰烬的)
859	Flaccid	(松弛)	886	Fifish	(笛子似的)
860	Fishes	(双鱼宫)	887	Fifing	(吹奏横笛)
861	Fished	(钓鱼)	888	Vivify	(赋予生命)
862	Fashion	(流行)	889	Viviparous	(胎生的)
863	Fishmonger	(鱼贩)	890	Fibs	(无关紧要的 谎话)
864	Fisher	(渔翁)	891	Fibbed	(撒小谎)
865	Facial	(表面的)	892	Fabian	(费边式的, 拖延时间的)
866	Fish shop	(鱼店)	893	Fob-maker	(混骗者)
867	Fishing	(渔业)	894	Fibre	(纤维)
868	Fish food	(鱼食)	895	Fable	(寓言)
869	Fish bait	(鱼饵)	896	Foppish	(浮华的)
870	Focus	(焦点)	897	Fee back	(回扣)
871	Facced	(伪造)	898	Few puffs	(稍微夸张)
872	Fecund	(肥沃的)	899	Fab boy	(难以置信的 家伙)
873	Vacuum	(真空)			
874	Fakir	(骗子)			
875	Fickle	(浮躁的)			

NOTE



NOTE	900	Basis	(基础)	927	Bank	(银行)
	901	Pasta	(面食)	928	Banff	(班弗)
	902	Basin	(脸盆)	929	Pin-up	(钉住)
	903	Bosom	(胸部)	930	Beams	(闪亮)
	904	Bazaar	(集市)	931	Pomade	(发蜡)
	905	Puzzle	(迷惑)	932	Bemoan	(悲悼)
	906	Beseech	(恳求)	933	Beam maker	(发光器)
	907	Basic	(基本的)	934	Be merry	(愉快的)
	908	Passive	(被动的)	935	Pomme	(苹果)
	909	Baseball	(棒球)	936	Bombshell	(炸弹)
	910	Beads	(念珠)	937	Beaming	(发光的)
	911	Bedded	(层状的)	938	Burgh	(公义)
	912	Button	(纽扣)	939	Bump	(冲撞)
	913	Bottom	(底部)	940	Brass	(黄铜)
	914	Batter	(连续打)	941	Bread	(面包)
	915	Battle	(战役)	942	Barn	(谷仓)
	916	Badge	(徽章)	943	Brim	(边缘)
	917	Bedding	(被褥)	944	Banner	(棚架)
	918	Beautify	(美化)	945	Barrel	(大桶)
	919	Bad boy	(坏孩子)	946	Barge	(驳船)
	920	Bans	(禁令)	947	Bark	(树皮)
	921	Band	(乐队)	948	Brief	(纲要)
	922	Banana	(香蕉)	949	Bribe	(贿赂)
	923	Bemmo	(夏威夷)	950	Blaze	(火焰)
	924	Banner	(横幅)	951	Bald	(赤裸裸的)
	925	Banal	(陈腐的)	952	Balloon	(气球)
	926	Banish	(放逐)	953	Blame	(责任)

954	Boiler	(锅炉)	976	Baggage	(行李)	NOTE
955	Balliol	(贝列尔学院)	977	Backing	(支援, 网衬)	
956	Blush	(脸红)	978	Back off	(后退)	
957	Black	(黑色)	979	Back up	(支持)	
958	Bailiff	(执行官员)	980	Beehives	(蜂窝)	
959	Bulb	(球茎状物)	981	Buffet	(自助餐)	
960	Beaches	(海滨)	982	Buffoon	(丑角)	
961	Budget	(预算)	983	Pavement	(柏油路)	
962	Passion	(热情)	984	Beaver	(海狸)	
963	Pyjamas	(专用睡衣)	985	Baffle	(调节墙)	
964	Poucher	(侵入者)	986	Peevish	(恼怒的, 烦躁易怒的)	
965	Bushel	(蒲式耳)	987	Bivouac	(露营)	
966	Push-chair	(轮椅)	988	Puffy face	(自负的样子)	
967	Bushwhacker	(偏僻森林地带 的居民)	989	Puff up	(肿胀)	
968	Bashful	(羞怯的)	990	Babies	(婴儿们)	
969	Bishop	(主教)	991	Puppet	(木偶)	
970	Bacchus	(巴克斯 [希腊 神话中的酒神])	992	Baboon	(狒狒)	
971	Bucket	(木桶)	993	Pipe major	(管乐专业)	
972	Bacon	(培根)	994	Paper	(论文)	
973	Becalm	(使安静)	995	Babble	(喋喋不休)	
974	Baker	(面包师)	996	Baby show	(儿童表演)	
975	Buckle	(带扣)	997	Popgun	(玩具气枪)	
			998	Pipeful	(一斗)	
			999	Pop-up	(自动弹起装置)	
			1000	These zoos	(这些动物园)	



# 13 如何将已学的知识扩大 10 倍

## 预览

### 13.1 如何将已学的知识扩大 10 倍

只要你的想象力向前跃进，就可能从用于记忆 100 项事物的基本记忆法创造出记住 1 000 项事物的记忆方法。同样也能从记忆 1 000 项事物的基本方法创造出记忆 10 000 项事物的记忆方法。





## NOTE

## 13.1 如何将已学的知识扩大10倍

用与第10章所述的相似的方法，就是用不同的东西简单地将你基本记忆法的各个部分“穿衣”“包装”或“上色”为就达到了将已学知识扩大10倍的目的。例如，为把100个基本单词与这种目的信息关联起来（1000），你可以用下述的方法来调整你的基本记忆法的各个部分：

100 ~ 199	放在一块冰中
200 ~ 299	盖上一层厚厚的油
300 ~ 399	放在一个框子中
400 ~ 499	涂上鲜明生动的紫色
500 ~ 599	用漂亮的天鹅绒制成
600 ~ 699	完全透明
700 ~ 799	闻起来有你喜欢的芳香味
800 ~ 899	放在繁忙的路中央
900 ~ 1000	房子在一朵云上，徜徉在美丽的阳光灿烂的天空中

为了使数以100万计的基本单词都关联为1000，使总数量变为10000，你可以让基本记忆法中的每一个部分，用特殊的颜色，以便每一组1000都包含在不同的颜色中。此外，你可以赋予每组1000不同的色彩、不同的触感、不同的声音、不同的气味或不同的口感。在这些例子中，选择什么方式来帮助你记忆由你决定，但是则是选那些最令你印象深刻的方式。

对于那些有兴趣进一步了解这些超级记忆法的读者，可参考《博赞学习技巧》。在这本书中，自我增强型人体级记忆矩阵（SEMM）总结了一个完整的、有10000个记忆挂钩的方法，并且提

佳了艺术、音乐、文学、语言、地理、历史、科学和人文学等领域  
的“关键数据”。

NOTE

像学习前面所有方法一样，单独练习或与他人一起练习基本记忆法。你可能已经开始感到记忆书本内容、准备考试以及类似的任务已变得越来越简单了。

## 下章简述

基本记忆法的应用范围就像这种方法本身一样几乎是没有限制的。本书后面的章节将使你了解如何用这种方法来记扑克、长的数字、电话号码、历史事件日期、生日和周年纪念日、考试知识等内容。

# 14 扑克记忆法

## 预览

### 14.1 扑克记忆法

使用你已掌握的记忆方法，尝试记住一整副扑克牌！



## NOTE

## 14.1 扑克记忆法

魔术师和记忆高手在记忆牌桌上玩扑克牌的本事常常让观众感到惊讶和迷惑不解。他们能够在没有任何提示的情况下，毫不困难地快速说出从一副牌中随机抽出6张或7张牌是什么，从而让观众人为地产生一种技巧是超自然的错觉，以至于许多观众认定是表演者在观众中隐藏了助手。在魔术师做手帕戏或使扑克其他什么诡术时，只要事先记住并应用一些记忆方法，做起来，并不困难。

记住整副扑克牌与魔术师将牌洗牌，又记忆20张牌相比，几乎记忆量大取起来。为了将每张牌创造成一个关键记忆形象词，必须了解花色（红心、黑桃、方块及梅花）并在各花色中的位置（例如，梅花10与有关键词可以记作为C，红心为H，黑桃为S，方块为D）。该扑克牌关键词的第一个音节将用基本记忆法（见前）字母代替。

以黑桃S为例，关键词是黑桃，所以它以S打头；在基本记忆法S是H，L代替的，所以它的第二个音节必须是L。根据这些，你会很容易地联想到sac这个单词，它就代表了黑桃5。如果你想为方块3设计一个关键词，它必须以D打头，因为它的花色是方块，并且它的最后一个音节必须是M，因为在基本记忆法中，M代表3。在两个音节字母中填入第一个元音字母，就可得到关键词dam，它就是方块3的关键记忆形象词。

下面列有所有扑克牌和它们的记忆形象词。当你对这张表比较熟悉时，我将解释其中的一些变化。

梅花 (C)	方块 (D)
CA - Cat (猫)	DA - Day (白天)

C2 - Can	(罐头)	D2 - Dan	(段)	NOTE
C3 - Cameo	(石雕或贝雕)	D3 - Dam	(水坝)	
C4 - Car	(车)	D4 - Dare	(挑战)	
C5 - Call	(打电话)	D5 - Dale	(溪谷)	
C6 - Cash	(现金)	D6 - Dash	(猛撞)	
C7 - Cake	(糕点)	D7 - Deck	(甲板)	
C8 - Cafe	(咖啡)	D8 - Daffy	(愚蠢的)	
C9 - Cab	(出租车)	D9 - Dab	(轻敲)	
C10 - Case	(场合)	D10 - Daze	(晕眩)	
C11 - Cadet	(兄弟)	DJ - Deadwood	(朽木)	
CQ - Cotton	(棉布)	DQ - Deaden	(破坏)	
CK - Club	(梅花)	DK - Diamond	(方块)	

## 红心 (H)

HA - Hat	(帽子)
H2 - Hen	(母鸡)
H3 - Ham	(火腿肠)
H4 - Hair	(头发)
H5 - Hail	(欢呼)
H6 - Hash	(切碎)
H7 - Hag	(巫婆)
H8 - Hoof	(蹄)
H9 - Hub	(网络中心)
H10 - Haze	(雾)
HJ - Headed	(有标题的)
HQ - Heathen	(异教徒)
HK - Heart	(红心)

## 黑桃 (S)

SA - Sat	(坐下)
S2 - Sin	(罪恶)
S3 - Sum	(总计)
S4 - Sear	(烤焦的)
S5 - Sale	(销售)
S6 - Sash	(饰带)
S7 - Sack	(麻袋)
S8 - Safe	(安全的)
S9 - Sap	(树液)
S10 - Seas	(海洋)
SJ - Sated	(满足)
SQ - Satan	(撒旦)
SK - Spade	(黑桃)



**NOTE |** 在该方法中，A 当做1，J和Q 当做11和12，10 当做0，K 则简单地用它所在的花色的名称代替。梅花和方块的记忆词在大多数情况下与基本记忆法中的七十几和十几的关键词相同，但这没关系，因为这两张表决不会互相冲突。

那么记忆高手是如何迷惑观众的呢？答案相当简单，当人看到一张牌时，他就把那张牌与基本记忆法上的数字联想在一起了。

例如，如果第一张牌的牌是“方块7”，就应该将这张牌的关键词 deck（甲板）与基本记忆法中代表1的关键词 day（白天）在一起联想。可以想象成“白天冲上甲板”，要确保在联想时尽可能多的利用“嗅觉”，“视觉”，“听觉”和“触觉”等感官。如果第一张牌的牌是“红心A”，就应该把它的关键词 hat（帽子）与基本记忆法中表示2的关键词 Noah（诺亚）联想在一起想象。你可以这样想象：诺亚站在方舟上，戴着一顶巨大的帽子，四周围着水，听到海浪。你应把自己当成诺亚，所以你能感觉到洪水澎湃的，能听到洪水的呼啸声等。如果下一张牌是“黑桃Q”，就应把这张牌的关键词 Satan（撒旦）与基本记忆法中表示3的关键词 Ma（妈妈）进行联想。你可以想象：你的母亲在与力大无比的恶魔撒旦搏斗，他们的四周围烧着地狱之火。只要多利用感官、节奏、颜色和感官刺激来丰富你的联想。在记住整副牌时，把基本记忆法当做钩子，在它上面挂上52件事。你能同样地感觉到，你正在同时使用左脑的逻辑、分析、顺序、数字的功能和右脑的想象、色彩、节奏、感知等功能。通过这几个例子，你应该已明白，记住一副牌无论以什么方式放在你面前的牌桌上，你很容易做到这件事，当你在朋友面前表演时，这种技巧会给人留下深刻的印象。

记牌的能力还可进一步提高。你可以让人按随机的顺序给你念一副牌，留下6~7张不念，你能毫不犹豫地說出这6~7张牌是什么。有两种方法可以做到这一点。第一种方法与第5章中所述的方

相似，一旦叫到某张牌，你就把这张牌的形象同联想到一个较大的概念中去，如前面提到过的冰块等。当所有的扑克摆出来后，就可以在头脑中简单地浏览一下扑克记忆词汇表，找出那些没有与大牌记忆概念相关联的词语。如果叫到“梅花4”，你应该这样想象：这张牌沿着巨人的冰管骨走了，或是被冻在水块中。你不可能忘掉这种形象，但如果没有叫梅花4，你会马上意识到你没有记忆任何与这张牌有关的东西。

另一种方法是，当叫到某张牌时，以某种方式更彻底地改变这张牌的记忆形象词。例如，叫到一张“梅花K”，你头脑中的形象就是一只像八个人用的棍子（山东也有“棍棒”的意思），你可以想象这根棍子被劈成两半。如果叫的是“红心2”，通常的形象是人家妈，你可以想象它拖着一条特别大的尾巴。

本章所介绍的方法只是用来记扑克的基础，但很少有人能在牌桌上用得上它。其实，这种记牌的方法对玩牌也是非常有用的，你见过一些人，嘴巴里不停地念叨着自己书过的牌对于手牌中的牌；一旦见过他们因无法准确地记住牌而反气的样子。

## 下章简述

掌握了这种新的记忆方法，完成这样的记忆任务就变得很容易。甚至是一种乐趣。不管你把这种方法用于正式的扑克比赛，或仅仅用于娱乐，在整个过程中你都在不停地锻炼你的创造性记忆能力，并且使你的大脑变得更灵光。

# 15

## 用长数记忆法 提高你的智商



### 预览

#### 15.1 长数记忆法

记忆第13页的那些长数可能会特别难（在智商测试中，大多数人最多能记住7~8位数字）。





## NOTE

## 15.1 长数记忆法

如果让人们记忆95862190377这样一个长数，大多数人会做三次尝试：不断地重复所给的所有数字，且令其记忆；或者将数字分成几组，或者按数字按每2~3个数字一组分组记忆。实际上，这样做几组数字的排列顺序和内容都乱了，或者按数字出现的顺序去寻找出数字之间的数字关系。这样将不可避免地产生“失去线索”；而或者按数字呈现的样子用“照相”方式全部记住。但一旦碰到长数字时，这种照片就会变得越来越模糊。

如果回想一下你最初记忆了数字时的表现，你就会认识到，你所用的方法就是一种或几种的方法中的一种或几种的结合。如果基本记忆法再做一次的话，你将会觉得记忆长数不仅容易，而且有趣。虽然我们不从基本记忆法作为衣冠法去记忆100或1000中出现的长表，但我们可以汲取这种方法灵活且易的长处：用到基本的代码以及作为1~1000中建立基础的关键形象词、将关键形象词和关联法结合起来记忆长数。

以本章开头的数字95862190377为例，在顺序上，它是由下列较小的数字组合单元构成，每个数字单元都带着它的基本记忆法关键形象词：

95 - Ball	(球)
86 - Fish	(鱼)
21 - Net	(网)
90 - Base	(基础)
37 - Mac	(雨衣)
7 - Key	(钥匙)

为了记住这个“长得没法再长”的数字，现在你要做的是用基

本的大联法，把这些关键词编成一个简短而富于想象的小故事。例如，可以想象一个闪着彩虹色光芒的球（ball）“砰”的一声砸在一个巨大、美丽且色彩斑斓的鱼（fish）头上，在那条鱼，挣扎着想从紧紧缠绕着的水淋淋的鱼网（net）中挣脱出来，而那鱼网当时已被慢慢拉到码头的基柱的（base）了，收网的人穿着一件褐色的、张满了风的雨衣（mac），此时他正弯下腰去拾刚刚“砰”一声掉在码头上的钥匙（key）。

本段结束后，闭上眼睛再回想一下这个小故事。现在列出关键形象词，并把它们转换成数字，就可得到：

b-9

l-5

f-8

sn-6

n-2

t-1

b-9

s-0

n-3

c-7

k-7

95862190377

仅用两个数字为一组的方法来记长数效果是不理想的。如果考虑把长数分成一个一组的数字，可能会稍容易一些，有时甚至非常容易。用851429730584这个数字来试一下，它可分成下列几组数字。

851-Fault

（断裂）

## NOTE

429 ~ Rainbow	(彩虹)
730 ~ Cameos	(石雕或贝雕)
584 ~ Lever	(杠杆)

为了记住这个世界上最长的数，只需三次的基本关联，把基本的关键形象串联或只有一个场景的小故事就可以了。运用你的脑海想象力，是种强大的注意力吸引对彩虹光，阳光（雕像或裂片），这种石头非常重，需要用一根巨大的杠杆才能移动它。在本章结束的时候，再次闭上眼睛，在脑海中重放这个小型幻想故事。现在，回忆这些关键词，并把它转换成数字，即可得到：

l = 8

l = 5

t = 1

t = 4

n = 2

b = 9

c = 7

m = 3

s = 0

l = 5

v = 8

r = 4

851429730584

当你还没有掌握基本记忆术的关键形象时，可以用另一种方法来记忆长数，用基本的主要记忆代码来自由拼凑，根据你要记忆的数字组成四个辅音字母的关键词。以1582907191447620这个16位数为例，你可组成下列四个数的关键形象词：1582 telephone（电话），9071 basket（篮子），9144 botherer（烦扰的人/物），

7620 - cushions (垫子)。

NOTE

这时候，你就可以想象，一部有节奏地响着的红色电话被抛向远处，它划着优美的弧线落入一只篮子中，篮子底下坐着一个讨债的人，其他的人冲着他扔各种颜色、各种质地的垫子。在这一段故事里，每次闭上眼睛想象一遍这个故事，然后在下面的空白处填上关键词和相应的数字：

如果你在排列关键词的脑子里碰到一些困难的话，你不用紧张，也能简单地用数字、形状人或数字、字母人或面孔。以本章开头的数字 95862190377 为例，你应试着牢牢记下这一串数字 1 与关键形象联系起来；把 1-sh 和 1 和 2 的关键形象联系起来，把 10 和 10 和 3 的关键形象联系起来，以此类推。

你也可以用罗马房间人和字母来，简单地把你习得数测试的关键词输入了罗马房间中。判断一下对你来说哪种方式是最优的长数记忆法。最后检查一下这种数字记忆法与其他方法在效果上的差异，请回到第 2 章的那些基本原理，看看记住某些数字是多么容易。



## 下章简述

一旦你掌握了这种技巧，它不仅能使你的记忆力和创造性想象的能力得到进一步改善，也将实实在在地提高你的智商。智商测试的其中一项就是记忆数字的能力。对于这种测试，一般人的得分范围是在 6 ~ 7 分之间，如果你能得到 9 分或 9 分以上，则说明你在这部分的智商高达 150 或更高。

# 16 电话号码 记忆法



## 预览

### 16.1 电话号码记忆法



人们很容易忘记电话号码。但基本记忆法  
可以很好地解决这个问题。



NOTE :



16.1 电话号码记忆法

人们常常不是把电话号码记在脑子里，而是把大部分电话号码在各种型号、颜色和形状各异的纸条上，然后放在口袋、抽屉、公文包，以及我所称之为“遗忘”储藏室中。记住电话号码的技巧是将需要记忆的每个数字转换成基本记忆法的基本代码中的字母，用转译过来的那些字母就可以组成易记的单词，并且你联想到相关的号码和人。

例如，在我们的第13章电话号码测试中记住的10件事物和电话号码来开始尝试：

健康食品商店	787-5953
网球伙伴	640-7336
本地气象局	691-0262
本地新闻机构	242-9111
本地花店	725-8397
本地汽车修理厂	781-3702
本地剧院	869-9521
本地夜总会	644-1616
本地社交中心	457-8910
喜爱的饭馆	354-6350

记住上述号码的可行方案：

当地的健康食品商店：787-5953 这几个数字可以转译成字母：g f g l b l m 用每个字母作首字母的记忆词组应该是：Good Food Guides healthy Body healthy Mind（美食指南 健康的身体，健康的精神）在你的想象中，应该能“看”到健康食品店老板，甚至想象奥林匹克比赛中所有的参赛者的食品都来自这家健康食品

商店。

你网球伙伴的电话是 640 - 7336, 转换成字母就是 *sh r s c m m sh*。那么你形象化的记忆词组应该是: *SHows Real Skill Can Make Masterly SHots* (显出真本事才能成为神射手)。你应再次想象你的网球伙伴让你的想象变成了事实。

本地的气象局号码: 691 - 0262 转换成字母就是: *sh p d - s n sh n*。如果你把自己想象成一个雕刻太阳的人, 能把它雕成不同的形状, 因而你自己也就成为神话中的神, 那么, 你可以使用一个非常简短的词组来记住它, 它只包含可以译成数字的字母: *Shaped SuNShNe* (雕塑阳光)!

本地的新闻机构的电话号码是 242 - 9111, 转换成字母就是: *n c n - p d t d*。你可再次用简单的技巧想象新闻社正在叫卖: *News! Read News! nPDatd!* (“新闻! 看新闻! 最新新闻!”)。

本地花店的电话号码是: 725 - 8397 转换成字母就是: *g n l - f m b g*。想象你刚给爱人送了一束美丽的鲜花, 并且对全世界大喊: “Good News Lovers! Flowers Make Beautiful Gifts!” (“好消息, 相爱的人们!—鲜花是最美的礼物!”)。

本地汽车修理厂的电话号码是 781 - 3702, 转换成字母就是: *c t - m g s n*。想象你去的汽车修理厂效率非常高, 能在一天内将轿车修好并交到车主手里。修好的汽车十分完美, 就好像它刚从出厂线上下来一样: *Cars Fixed Today! Made Good as New!* (“当天修好!—整旧如新!”)。

本地剧院的电话号码是 869 - 9521, 转换成字母就是: *f sh p - p r r*。想象剧院正在上演莎士比亚的戏剧, 由于你观看了所有的演出, 所以你体验到了莎士比亚戏剧所表达的全部情感: *Finest Shakespearean Productions Produce Laughter and Fears* (最优秀的莎士比亚作品—令观众随剧情起伏或悲或喜)。



**NOTE** 本地夜总会的电话号码是 644 - 1616，转换成字母就是：ch r r - d j d j，当面的字母不需要改变，所以在这一特定的数字中，你要做的就是为片头的 3 个字母找一个小知识。这一点很容易做到：(Changes Revolving Records - DJ! DJ! (换循环唱片 - DJ! DJ!))

本地社交中心的电话号码是 457 - 8910，转换成字母就是：r l c f b d，将跳跃式的想象连成整体，Really Lovely Community - Football! Backgammon! Dances! Swimming! (真正富于活力的社交中心 - 足球! 羽毛球! 跳舞! 游泳!)

你喜欢的饭馆的电话号码：354 - 6350，可转换成字母：m l r - ch m l，想象你的饭馆正供应着精美的食物且价格合理，My Lovely Restaurant - (Changes Moderate Delicious Selections! (我可爱的饭店 - 美味的选择!))

当然，上面所给的例子是比较特殊的。现在该由你提出一些你必须记住的、重要的电话号码。在某些情况下，数字组合可能存在着较大的困难，或是几乎无人找到，一个合适的单词或短语做记忆内容又难了。即使在这种情况下，解决的方法也相当简单。在第一种情况，可用你不得不记忆的那些数字生成一些不恰当的字，然后再用基本记忆法，以荒谬或夸张的想象把该词与你所记忆的电话号码的主人联系起来。例如，如果你的某个朋友喜欢打高尔夫球，他的电话号码是 491 - 4276，你应当用基本记忆法的记忆词来代替 49 (crap)，142 (damn) 和 76 (age)。记忆这个号码的图像应该是：你的朋友用高尔夫球杆使劲敲着排水管，排水管上有像笼子一样的栅栏。

现在你已掌握了电话号码记忆法的基础，你必须把它与你的名字联想或联系起来。因此，在留书的空白处，填上你必须记住的至少 10 个人或地方的电话号码，在读下一章之前，必须保证在你的记忆中已牢固地记住了上述 10 个电话号码。在形成图像时，请

记住记忆法则，并充分认识到这一点：你做练习时越快乐、越幽默、越富于想象力，那些电话号码就记得越牢。 NOTE

我最重要的 10 个电话号码：

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_



# 17 记住日程表和约会的方法

## 预览

### 17.1 记住日程表和约会的方法

本章将介绍两种记忆方法。第一种方法适用于每天的日程安排，第二种方法则是为记住整个一周的日程安排而设计的。



## NOTE

## 17.1 记忆日程表和约会的方法

许多人发现，约会和日程表像电话号码一样难记。人们通常是用每日约会记录本来处理这类问题。不幸的是，许多人总是忘了把这种记录本带在身边。这一章将介绍两种方法，第一种是供当天立即使用的，第二种是为记一个星期的日程和约会而设计的。

第一种方法包括基本的挂钩法，即简单地让你记忆法中的数字与你约会的时间等同起来。一天有 24 小时，你可以用记忆较少数字的方法与 24 小时相对应，也可以用基本记忆法与 24 小时挂钩。

假定你有下列安排：

7——清晨，参加集体锻炼；

10——看牙医；

1 (13) ——吃午饭；

6 (18) ——参加董事会；

10 (22) ——看晚场电影。

在一天开始之时，首先浏览一下日程表，并用联想词检查一下。

清晨参加集体锻炼的时间是上午 7 点，可用基本记忆法的记忆词 Key（钥匙）代表。想象整个运动小组的人用一把大大的钥匙打开了通往健康之门。

在上午 10（daze，使眩晕）点钟，你与牙医有一个预约。想象着他把耳机戴在你头上，耳机中放着轻柔的音乐，让你真正晕乎起来，甚至连疼痛都感觉不到。（在这个例子中令人感兴趣之处是，想象这种特殊情景可能确实能减轻你的痛苦！）

你下午 1 (13) 点的安排是吃午餐。13 的关键词是 dam（水坝）。想象你和你的客人围坐在位于坝顶的餐桌边，一边吃午饭，一边欣赏着大坝一边平静的湖泊风光和大坝另一边奔腾而下的瀑布。

下午6(18)点,你要参加董事会。数字18的基本记忆关键词是daffy(愚蠢的)。这很容易联想到:你在董事会上与主持会议的那个愚蠢的家伙在讨论机密的事情。

你当天最后的一个安排是晚上10点22分去看晚场电影。22的基本记忆字是nan(奶奶),所以你可以想象,你与你祖母一起去看电影,如果你喜欢印度食品的话,可以一边看电影,一边吃印度面包(馕,nan)。

你可以很容易地对这5个约会进行“设定”,或用关联法把刚才的图像连接起来,或者通过简单地把每个图像放在你的基本数字—形状法或数字—韵律法中。

第一种方法可以记忆一周的日程和约会。以星期天作为本周的第一人,然后依次给每人设定一个数字:

星期日——1

星期一——2

星期二——3

星期三——4

星期四——5

星期五——6

星期六——7

给每人一个数字后,你可用上述第一种方法来处理。一天当中的每个小时,就像火车、轮船和飞机的时刻表一样。一天有24小时,从24点(午夜)经过凌晨1点、中午12点、下午1点,又回到午夜(24点)。

因此,对于本周的任何一天和每一小时,都可用二或三位数字表示。日期在前,小时在后。每组数字都必须转换成基本记忆法表中的单词。找好单词后,就可以把它们与相应的约会联系起来。例如,假设你安排在星期二上午9点去看一辆你一直想买的汽车。“星期二”可用数字3表示,转换成基本记忆法字母是M,9转换成字母是B或P。参考基本表,“星期二上午9点”的关键词是

**NOTE** Map（地图） 为了记住这一安排，你应该想象，你要去看的车辆汽车好像要冲出一幅地图；或车外包着一幅巨大的地图；或者，那辆汽车正穿行在一幅巨幅的地图上。

再举一个例子：假设你安排在星期四（转换成数字5）下午5点（17点）去上吉他课。由“星期四下午5点”派生出来的数字是517，它的关键词是 Leading（指挥）。为了记住这次安排，可以想象你正在通过吉他弹奏市声一支管弦乐队演奏。要确保你的想象符合记忆原则，想象你能听到各种乐器声，听到你的吉他声，看到管弦乐队和观众等。

你可能会认为这种方法有点不方便，因为它需要为基本记忆法的大多数知识有相当透彻的了解，但这种局限性可通过“循环”一天的方法来解决，使之适用于特别多的安排项目了。例如，如果你的日程安排是从上午10点开始的，那么就可以在学会记忆法中将上午10点当做1。以这种方式，你一天中最早安排需用100以内数字，将几乎可以全部用基本记忆法中10~100中的两位数字来代表。正如，将每日日程安排记忆技巧一样，它，将一周的日程安排通过按照上述像与基本记忆法直接联系的方法解决。在练习时，通常最好是从学会记忆法开始，逐渐思考，熟练这种方法后，再转到一周日程表的记忆法上来。

## 下章简述

出于实际操作考虑，通常建议先使用每日记忆方法，待熟练后再转向每周记忆方法的使用。

# 18 记忆 20 世纪 日期的方法

## 预览

### 18.1 记忆 20 世纪日期的方法

在完成本章学习之后，你将可以准确地说出 20 世纪的任意一天是星期几！



## NOTE

## 18.1 记忆20世纪日期的方法

有两种方法可用，第一种又快又简单，但只能用于指定的某一年的任意一天，而第二种方法却能记忆100年中任何一天，因而相对难一点。这些方法的出现大部分归功于哈里·洛仑（Harry Lorayne），一位知名的北大记忆专家。在用第一种记忆方法时，假设你也知道1971年中任意的一天是星期几只需要记住下列数字就可以了：

**377426415375**

你可能会说“不可能！”，但一旦了解这种方法后你就会明白，这种方法事实上操作起来非常简单。上述12个数中的每一个数字代表1971年每个月第一个星期天的日期。例如，四月份的第一个星期天是当月的4号、12月的第一个星期天落在当月的5号，以此类推。一旦你记住了这组数字（如果有困难的话，请参考前面关于记忆长数的章节），你就可以迅速地算出某年某日是星期几。

最好是用例子解释一下这种方法，我们假设你的生日是4月28日。你也知道那天是星期三。用你上面的记忆长数中的第四位，你会看到第一个星期日落在四月的第四天。在这第一个星期天的日期上加上7，你就可以迅速地算出当月第一个星期大为11号（ $4+7=11$ ），第二个星期大为18号；第四个星期大为25号。到此，你可以排列剩下的日期和星期，直到确定所问的日期：4月26日为星期一，4月27日为星期二，4月28日为星期三。这样，你的生日就是1971年4月的一个星期三。

假设你想知道当年最后一天是星期几，过程是类似的。知道了最后一个月第一个星期天是5号后，你可以加上代表以后七个星期的一个7，直到26号，星期天。排列接下来的七天和星期就可以



得到：27 号星期一；28 号星期二；29 号星期三；30 号星期四；31 号（当年的最后一天）为星期五。

NOTE

正如你所了解的，这种方法可用于计算任一给定年份中某月某日是星期几。你要做的是用当年每个月的第一个星期日的号数组成一个记忆数，事实上你也可以用当年每月的第一个星期一、星期二等的号数来组成一个记忆数；然后加几个 7 直到使你接近要知道的那一天；然后排出剩下的几天是星期几，直到想知道的那一天。

考查某年的记忆数与邻近年份记忆数的关系时，我们发现了一个有趣的现象：每年某月第一个星期几的日期随年份的增加而减 1，闰年除外。闰年时，多余的 1 天要在日期上减 2。例如，在 1969 年、1970 年、1971 年，一月份的第一个星期日的日期分别是当月的 5 号、4 号和 3 号。

本章要介绍的第二种方法是计算 1900 年 ~ 2000 年间任何一天是星期几的方法。这一方法与要方每 1 个月设定一个数字，这个数字在不同年份总是不变的。每个月的数字如下：

1 月 1	7 月 0
2 月 4	8 月 3
3 月 4	9 月 6
4 月 0	10 月 1
5 月 2	11 月 4
6 月 5	12 月 6

有人建议用联想法来记忆这些内容，例如 1 月（January）是第一个月份；2 月（February）的第四个字母是 r，它代表 4，以此类推。但我认为用下面的数字记忆更好一些：

**144025036146**

用代表这些数字的字母组成关键词：DRaweR（抽屉）、SNail

NOTE 蜗牛)、SMaSH (粉碎) 和 THRUaSH (吐舌头) 然后再用想象的办法将这些单词相互关联起来。你可以想象抽屉里的一只蜗牛被一只西屋鸟啄碎了。用这种方法就可记住每个月的关键数字。

除了每个月有关键数字外，每年本身也有关键数字。我列出了1900年~2000年的关键数字。

0	1	2	3	4	5	6
1900	1901	1902	1903	1909	1904	1905
1906	1907	1913	1908	1915	1910	1911
1917	1912	1919	1914	1920	1921	1916
1923	1918	1924	1925	1926	1927	1922
1928	1929	1930	1931	1937	1932	1933
1934	1935	1941	1936	1943	1938	1939
1945	1940	1947	1942	1948	1949	1944
1951	1946	1952	1953	1954	1955	1950
1956	1957	1958	1959	1965	1960	1961
1962	1963	1969	1964	1971	1966	1967
1973	1968	1975	1970	1976	1977	1972
1979	1974	1980	1981	1982	1983	1978
1984	1985	1986	1987	1993	1988	1989
1990	1991	1997	1992	1999	1994	1995
	1996		1998			2000

这种方法不那么容易掌握，但稍加练习就几乎能使它成为你的第二本能。方法如下：给定月份、日期和年份，把代表月份的关键数和日期数加起来；然后再把得数与代表年份的关键数加起来。从所得的总数中减去7的倍数，余数就是要知道的星期几，以星期一为1，星期二为2，以此类推。如果上述三个数的总和能被7整除，如28等，那么就应少减一个7（如果是28就应减一个7，共21

天，而不是减去四个 7)。

我们将举两个例子来验证这一方法，假如，我们要搜寻的日期是 1969 年 3 月 19 日。3 月份的关键数是 4，把它加到日期上去， $4 + 19 = 23$ 。然后把这个得数加上代表 1969 年的关键数 12。参考上表，我们得知这一数字是 2，即  $23 + 2 = 25$ 。从 25 中减去一个 7，即  $25 - 21 = 4$ 。那么 1969 年 3 月 19 日就与一周的第四天，即星期四。

第一个例子是 1972 年 8 月 23 日，8 月份的关键数是 3， $3 + 23 = 26$ 。1972 年的关键数是 6， $6 + 26 = 32$ 。从 32 中减去四个 7，余数为 4，那么 1972 年 8 月 23 日为星期四。

这种规则只有在闰年的例外，并且只有在闰年的 1 月和 2 月例外。计算方法是一样的，但对闰年这两个月来说，实际的日子比计算出来的星期几早一天。

## 下章简述

像掌握其他方法一样，熟练掌握这两种基本方法的最好方式是练习。按照循序渐进、先易后难的方法练习。

# 19 记忆重要历史 日期的方法

## 预览

### 19 1 记忆重要历史日期的方法

你刚学过了两种记忆 20 世纪某天是星期几的方法。下面的方法将帮助你记住历史上有意义的日期。

## NOTE

## 1.1 记忆历史日期的方法

在第2章的记忆测试中，有一张列有10个这样日期列表，现列于下面：

- |    |      |            |
|----|------|------------|
| 1  | 1666 | 伦敦大火       |
| 2  | 1770 | 贝多芬诞辰      |
| 3  | 1215 | 英国大宪章签订    |
| 4  | 1917 | 十月革命       |
| 5  | 1454 | 发明活字印刷术    |
| 6  | 1815 | 滑铁卢战役      |
| 7  | 1608 | 发明望远镜      |
| 8  | 1905 | 爱因斯坦的相对论问世 |
| 9  | 1789 | 法国大革命      |
| 10 | 1776 | 美国独立宣言     |

记住这些数字之类似于记忆的方法很简单，与记忆电话号码的方法相似。只需用代表每位数字的字母来关联这个词或句子。在大多数情况下，使用数字上的代表字母没有什么意义，因为你基本上不知道哪件历史事件是发生在1000年以后。让我们试着用这一方法来记忆上述日期。

- 事实上1666年的伦敦大火烧毁了整座城市，只留下了一堆灰烬。我们记忆1666年大火时短语应该是：aSHes! aSHes! aSHes!（灰烬！灰烬！灰烬！）或者是（Harred aSHes Generally（满目焦黑的灰烬）。
- 贝多芬的音乐才华举世闻名，或许他最伟大的音乐成就是《第九交响曲》，在这部交响乐中有合唱队。他的音乐风格是充分利用了各种打击乐器。了解这些情况后，记忆他1770年

- 诞生就很容易了：Crashing Choral Symphony（破山人合唱交响乐）。
- 3 1215 年英国人签署大宪章，标志着“一个理性的新时代”的诞生。为了记住这一天子，可以用这样的短语：New Document - Liberalisation（新文件—自由化）。
  - 4 1917 年的十月革命，是人民反对资本主义。他们要求以共产主义的方式来实行更广泛的平等。一句记忆短语是：People Demand Communism（人民要求共产主义）。
  - 5 活字印刷机确实是一种伟大的旋转机器，它能在几分钟内印出数千页纸。我们把 1454 年的活字印刷机想象成大型织机的“滚平版”。这样我们就可以用一个词来记住这一天子：Roller（滚轴）。
  - 6 1815 年的滑铁卢战役与其说是威灵顿的胜利，倒不如说是拿破仑命令士兵死伤无数。我们可以用一个词来记住这一天子：FaTaL（命中注定的）。
  - 7 艾萨克·牛顿 1608 年发明了望远镜，改变了人们观察天空的方式。我们可以用这样的短语：Changed Sky Focus（改变了天空的焦距）。
  - 8 1905 年，爱因斯坦的相对论正确地说明了物质和能量存在的方式。他的理论解释了人们提出的很多问题，但同时又提出了更多的问题。记忆关键词是：Puzzle（难题）。
  - 9 1789 年的法国大革命是人民反对君主政体革命。因此我们可以用下面这个短语来记住这一天子：King Fights People（国王与人民为敌）。
  - 10 1776 年美国独立宣言，标志着美国人民开始将一种乐观和自信的心态融入新的方式生活中。这些词汇能成为一个词：CoCKSure（自信的）。



# 20 记忆生日、纪念日 和历史日期的 日期及月份 的方法



预览

2, 1

下面的方法对你来说将是很容易的，因为它利用了一些你已经学过的方法。因此这种方法比其他许多方法更容易记忆。基本记忆法可作为记忆月份和日期的“关键”（其他方法通常需专门为月份设计代码）。



NOTE

月份的方法

这一方法用关键词与月份用数字1~12来代表，并从基本记忆法中找到对应的关键词：

1 月	day	(白天)
2 月	Noah	(诺亚)
3 月	Ma	(妈妈)
4 月	Ra	(镭)
5 月	Law	(法律)
6 月	Jaw	(下巴)
7 月	Key	(钥匙)
8 月	Fee	(费用)
9 月	Bay	(海湾)
10 月	Daze	(使晕眩)
11 月	Dad	(爸爸)
12 月	Dan	(段)

为了记住生日，首先确定关键词与日期，所需做的一切就是在表示日期、月份中的关键词与主要记忆与日期之间建立相互关联。想象（例如，你女朋友10岁生日是6月17日）根据基本记忆法，“6月”的关键词是 jaw（下巴），17 的关键词是 deck（甲板）。想象你的女朋友和你在一艘大邮轮中极尽度过了快乐的一天，你的下巴“见证”了你的极度幸福——因为它已经笑得咧到耳朵根儿了。假如你希望记住你父母的结婚周年纪念（2月25日），“2月”的关键词是 Noah（诺亚）；25 的关键词是 nail（钉子）。想象一下：让动物配对“结



婚”的承诺，试图用把你父母订在一起的办法让他们结婚。

NOTE

历史日期也同样容易记。例如，联合国正式成立的日子是10月24日。基本记忆法中“10月”的关键记忆词是daze（使晕眩），24的关键词是Nero（尼禄，古罗马国王）。想象在尼禄烧城的熊熊大火中，一头头晕眼花的马车到了一处没有激烈战斗的地方躲过了一劫。

为了进一步帮助你记忆生日、周年纪念日和历史日期的日子和月份，想像使用个人年月记事本（PO）一样使用日记法。又和方法运用了各种记忆法则，并设置专门章节来让你练习以便你能记住本章所讨论的内容。

这一方法也有存在一个小问题，即有可能“知道”日期，却忘了记住它。这一问题也好解决，养成在随后的几周或两周内定期检查记忆连接的习惯就可以了。

## 下章简述

本章所总结的记忆方法，可以与以前学过的记忆历史日期的方法有效地结合起来。通过这种方式你就可以掌握记忆日期的一整套方法。

# 21 记忆词汇和语言的方法

## 预览

### 21.1 记忆词汇和语言的方法

词汇是构成语言的基本元素。因此，开发一种轻松学习、记忆词汇的方法是众望所归，也是十分必要的。



## NOTE



## 21.1 记忆词汇和语言的方法

正如我在《快速阅读》和《博赞学习技巧》等书上所提到的一样，人们认为，词汇不仅能提高阅读的效率，而且是促成学术和事业成功的最重要因素之一。因而，当人们认为词汇量大小可以反映一个人的知识范围时，就没有什么值得大惊小怪的了。由于词汇是语言的基本单位，因此有必要开发一些能使学习和记忆单词更容易的方法。要做到这一点，一种较好的方式就是学习前缀（位于词根前的字母、音节或单词）、后缀（位于词根后的字母、音节或单词），以及你想掌握的语言中出现最频繁的词根（能衍生出其他单词的单词）。在《快速阅读》一书中的词汇章节中，列有包含前缀、后缀和词根的综合表。

下面是一些有助于你记忆词汇的建议：

1. 从头到尾浏览一本好的词典，研究和掌握其使用前缀、后缀和词根的方式。只要有可能就用联想来强化你的记忆。
2. 每天在你的词汇库里增加固定数量的新单词。要记住新单词只有像之前所解释的那样，按重复的规则不断地练习。学会了新的单词后要尽量多用它们。
3. 有意识地在所学语言中寻找新的单词，这种对你注意力的引导被叫做“精神定向”。它能让你的记忆“挂钩”更开放以便能抓住新的语言的“鱼”。

这些具有普遍性的学习建议，目的在于增强你学习语言知识时的记忆能力。它们可用于英语学习，帮助你提高目前的词汇量，也可用于其他正要开始学习的外语。打下了学习单词的基础后，让我们稍微集中到记忆特殊词汇上来。就像学习其他方法一样，掌握本方法的关键就是联想。根据所学语言的上下文关系，把声音、形象和相似之处

联想在一起。充分运用这一事实：某些语言中的词汇以“家族”的形式或“组”出现，而且有许多相互关联的单词。

NOTE

为了让你对这一方法有所了解，我从英语、法语、拉丁语和德语中举几个单词做例子。譬如要记的英语单词是 *vertigo*，它的意思是“头晕目眩”或者是“急速旋转”，就是人感到周围的物体都在围绕自己转动。为了记住这个单词，你可以把它的发音与短语 *Where to go* 联想起来。而这个短语，是你在感到四周的物体都在围绕你旋转时必然会问到的问题。

在英语中，有两个单词容易混淆，一个是 *acrophobia*，它的意思是“恐高症”，另一个单词是 *agoraphobia*，意为“恐广场”。如未记 *acrophobia* 中的 *acro*（高）与 *acrobat*（高空表演杂技演员）联想起来，把 *agoraphobia* 中的 *agora*（广场、农舍）与 *agriculture*（农业）联想起来，把你内心的想象带到广场的山野里去。（尽管希腊语 *agora* 的实际意思是“市场”），你就可以把二者清清楚楚地区别开来。

如未认识到外语词，是成“组”出现的，那么就会觉得它们容易学了。实际上，所有的欧洲语言（芬兰语、匈牙利语和巴斯克语除外），都属于印欧语系，因此它们中有大量在发音和意思上都相近的单词。以英语单词 *father*（父亲）为例，德语为 *Vater*，拉丁语为 *pater*，法语为 *père*，意大利和西班牙语为 *padre*。拉丁语知识对掌握罗曼语有极大的帮助，在罗曼语中，有许多词语与拉丁语是类似的。“爱”的拉丁语单词为 *amor*，在英语中为 *amorous*，意思是“倾向于爱、正在恋爱或者是与爱有关时”，其联系是明显的。类似的，“神”的拉丁语单词是 *deus*，在英语中，*deity* 和 *deity* 的意思分别是“神像雕像、神或创世者”或“使某某神化”。

法语是由罗马军队的方言演化而来的，他们把“头”叫做 *testa*，即现在的 *tête*；把“手臂”叫做 *brachium*，即现在的 *bras*。人

**NOTE** 约50%的普通英语是从拉丁语（加上希腊语）演化而来的。有的是直接演变而来，有的是从诺曼法语间接演变而来，这导致现在英语和法语有许多直接的相似之处。

除了语系基础之上的相似之处外，还可用于上述记忆英语单词方法不同的方式来记忆其他语言的单词。因为我们正在讨论法语，下面两个例子就从法语中选：在法语中，“书”是 livre，只要我们想到单词 library（图书馆）开始的4个字母，就很容易记住它们，因为图书馆是存放书和读书的场所。“钢笔”的法语单词是 plume，它在英语中指的是“鸟的羽毛”，那种特别大的常常被当做装饰品的羽毛，这立即会让人想起羽毛管笔。这种笔在钢笔、自来水笔和圆珠笔发明之前曾被广泛使用。其连接链为：法语“钢笔”- 羽毛- 羽毛管- 英语“钢笔”。这就使记忆法语单词的任务变得非常容易了。

影响英语的语言除了拉丁语、希腊语和法语外，还有盎格鲁撒克逊语。追溯德语，它为英语提供了无数与德语一样的单词：will、hand、arm、bank、halt、wolf 等。还有其他一些紧密相关的单词：light（Licht）、night（Nacht）、book（Buch）、stock（Stock）、ship（Schiff）和 house（Haus）。

学习我们本民族或其他民族的语言时，不必忍受挫折感和经常发生的压抑感的折磨。把需要掌握的信息组织起来是很容易做到的，这样可以让你的记忆“钩住”任何有用的信息片段。



从最开始学习一门语言时要认识到：在大多数语言中，50%的对话内容仅由最常用的100个单词构成。如果你用基本记忆法记住这些单词，你就有可能理解任何民族日常对话中50%的内容。

为了方便记忆，现将100个基本单词列在下面。如果你把这些单词与它们在其他语言中的对应单词进行对比，比如说法语、德语、瑞士语、意大利语、西班牙语、俄语、汉语、日语和世界语等，你就会发现，约有50%的单词与英语单词的意义是一样的，只是在单词的发声和重读上有细微的差别。在《博赞学习技巧》一书中列出了与这些单词相对应的其他语言的单词。

构成50%对话内容的100个基本单词：

1 a, an	一种，一个	20 from	从……来
2 after	在……之后	21 to go (I go)	去（我去）
3 again	再，又	22 good	好的
4 all	所有的	23 goodbye	再见
5 almost	几乎	24 happy	幸福的，快乐的
6 also	也	25 have (I have)	有（我有）
7 always	总是	26 he	他
8 and	和	27 hello	喂，你好
9 because	因为	28 here	这儿
10 before	在……前面	29 how	如何，怎样
11 big	大的	30 I	我
12 but	但是	31 I am	我是
13 can (I can)	能（我能）	32 if	如果
14 come (I come)	来（我来）	33 in	在……里
15 either / or	或者…… 或者……	34 know (I know)	知道（我知道）
16 find (I find)	发现（我发现）	35 last	上一个，最后的
17 first	第一（首先）	36 like (I like)	喜欢（我喜欢）
18 for	对……来说	37 little	少量的
19 friend	朋友	38 love (I love)	喜爱（我爱）
		39 make (I make)	制造（我做）

NOTE	40	many	许多的	63	same	相同的
	41	me	我 (宾格)	64	see (I see)	看 (我看见)
	42	more	更 (更多的)	65	she	她
	43	most	大多数的,	66	so	如此, 因此
			最……	67	some	一些
	44	much	大量的	68	sometimes	有时
	45	my	我的	69	still	仍然
	46	new	新的	70	such	这样的, 某一
	47	no	不	71	tell (I tell)	告诉 (我告诉)
	48	not	否定: 不,	72	thank you	谢谢你
			不是	73	that	那, 那个
	49	now	现在	74	the	定冠词
	50	of	的,			用于指已知
			属于……的			的事物
	51	often	常常	75	their	他们的 (所有
	52	on	在……之上,			格)
			关于	76	them	他们 (宾格)
	53	one	一	77	then	然后
	54	only	只有	78	there is,	某处有……
	55	or	或		there are	(单数), 某处
	56	other	其他的			有…… (复数)
	57	our	我们的	79	they	他们
	58	out	在……之外	80	thing	事情
	59	over	在……之上	81	think (I think)	想 (我想)
	60	people	人, 人民	82	this	这, 这个
	61	place	地方	83	time	时间
	62	please	请	84	to	到……

85	under	在……下	94	which	哪个	NOT
86	up	向上	95	who	谁	
87	us	我们（宾格）	96	why	为什么	
88	use (I use)	使用（我用）	97	with	有，以，用， 和……	
89	very	非常				
90	we	我们	98	yes	是	
91	what	什么	99	you	你	
92	when	何时	100	your	你的	
93	where	何处				

应用记忆法则记忆这些单词或其他单词时，你会发现，学习语言是一件既愉快又轻松的事。大多数孩子认为，这么认为的成年人也能像孩子一样学习语言。孩子们直接把头脑当作录音机，并且不怕犯错误。他们反复做一点基本训练，发音、听力、喜欢重复和模仿。孩子们在整個学习语言的过程中是轻松的、愉快的，并不需要那么多我们成年人认为必不可少的指导。



### 第三部分

## 用于记忆的思维导图

# 22 思维导图—— 记忆用的笔记



## 预览

### 22.1 思维导图

大多数人会忘记他们用笔记录下来的内容。因为他们在做笔记时，仅仅是稍稍用了一下大脑。思维导图技术将使你具有记忆整本书的能力！



## 22.1 思维导图

做笔记的标准方法是用上句子、短语、列表、曲线还有数字。但这种方法只用到了人脑左皮质对词汇、列表、逻辑、顺序和数字等的记忆功能，而忽略了想象、联想、夸张、简化、荒谬、幽默、颜色、节奏、感觉、性和感官等记忆法则。

为了做好笔记，你必须打破传统，把人脑左右两边的皮质功能及各种记忆法则都用起来。在记笔记时，你应该用一张白纸，用关键记忆形象（右脑）总写出你想记笔记的中心主题。再以这个形象为中心画一系列连线（左皮质），在连线上写出你要记录的主要的二级内容和二级标题的关键词，或画出形象的图形来替代关键词，然后在主线上再分出三次、四级连线，再在线上注明关键词或关键形象本身。用这种方式，你就为你所记录的每件事，建起了一个多维的、富于联想和想象的、色彩丰富的思维导图记忆笔记。

用这种方式做笔记，由于在新的多维记忆笔记中应用了各种记忆法则，你不仅可以几乎立即全部记住你所做的笔记，而且你会发现，这种方法能帮助你理解、分析和批判性地思考你正在记的事项。同时，也让你有更多的时间与去听演讲者或正在看的书的内容。这一技巧及其应用，可以帮助你牢记、思维与学习，及启动大脑。

作为一个例子，负责校订本书的一位编辑用思维导图（见彩色插图3），对本书各章所含的各种信息进行了重组和总结。一个非常简洁的统一图解就出现了：总体信息；专门方法；基本记忆法及其应用；思维导图及其应用。

使用关键词和关键形象的思维导图技术，让你能思路清晰并形象化地记忆整本书。你在做思维导图笔记时所用到的记忆和创造性思维法则使你能轻而易举地抓住新的主题，并让你“神采飞扬”地通过考试。

## 下章简述

下面几章将介绍如何将思维导图应用于多个记忆领域中，如记忆名字和对应的面孔，回忆“忘记了的”事项/位置/数字等，备考记忆，记忆演讲、笑话、诗歌和书本等，以及抓住那些稍纵即逝的梦境等。

# 23 记忆名字和面孔



## 预览

23.1 社交礼节法记忆名字和面孔

23.2 社交礼节法记忆步骤

23.3 名字和面孔的记忆规则

23.4 头部和面部特征

记住名字和面孔是我们生活中最重要的也是最困难的事情之一。



## NOTE

记忆名字和面孔困难的原因在于，在大多数情况下，名字和面孔没有真正的“联系”。在早期，情况正好相反，人们姓氏的取法全部是基于记忆与联想的。你通常所看到的脸上有面粉、手上有面团的男人是贝克先生（Mr. Baker [面包师]）；在自己或他人的花园里的男人通常是加德纳先生（Mr. Gardener [花园]）；那些整天在火炉旁敲打金属的男人是布莱克斯密斯先生（Mr. Blacksmith [铁匠]）等。随着时代的变迁，家庭姓氏越来越脱离原来的本意，记忆名字和面孔的任务难度逐渐增大了。到现在名字成为与面孔没有直接联系的单词。

有两种相互补充的方法来应付这个局面。第一种方法是博赞社交礼法；第二种是运用记忆法则。

## 23.1 用博赞社交礼节法记忆名字和面孔

记名字和面孔的博赞社交礼节法可使你免于陷入窘境：别人给你匆匆介绍了5个人，你不得不重复：“很高兴见到你！很高兴见到你！很高兴见到你！很高兴见到你！很高兴见到你！”像给你介绍了5双皮鞋一样。这会让你看起来平静，因为你知道，你会马上将他们的名字记得一干二净。你一定会这样，在社交礼节去只要求你做两件事：

1. 对你见到的人感兴趣。
2. 要有礼貌。

这一方法与你在礼仪书上所读述的是一样的，但即使是礼仪书的作者也常常没有人读到。最初制定的礼仪规则，不是简单地为了加强严格的社交礼仪，而是为了让人们在友好的基础之上相互交往，那些正式制定的规则，有助于人们在见面时相互记住对方。从下列社交礼节法步骤中选择那些对你最有帮助的步骤。

## 23.2 社交礼节法记忆步骤

### 23.2.1 精神准备

在你到达会见的场所之前，首先在精神上做好成功的准备。许多人在进入预定场所之前，就明确地“知道”他们记不住那些名字和面孔，而结果也就像他们所“知道”的那样。如果你“知道”你的记忆正在改善的话，应该立即能看到改进的结果。在做好会见客人的准备后，要努力保证你尽可能地平静和放松，并且不论在何处，你都给自己2~5分钟的时间去准备。

### 23.2.2 观察

在会见客人时，你必须直视他们的眼睛，不要走来走去，把眼睛盯住天花板或向远处看。当你观察某人的面孔时，注意其特殊的面部特征。这也可以帮助你用第一种记忆术达到记住名字和面孔的目的。在本章后面，有一个从头顶到下巴的“旅行指南”，其中列出了各种特征，以及把它们分类和典型化的方式。你的观察越有技巧，你会发现的一张面孔与另一张面孔的差别也就越多。

如果你的观察能更敏锐，你就朝着改善记忆的方向前进了一大步。漫无目的地看，而不是实实在在地观察是记忆力差的主要原因之一。

在公共场所“练习”观察能力的办法，可以让你的头脑做好准备，使你的观察更敏锐。在不同的时间，你可以观察面孔的不同部分，你可以一天的时间集中看鼻子，一天看眉毛，另一天看耳朵，一天集中到看头部的整体形状等等。你自己也会惊讶地发现，不同人的面孔的每一部分都有巨大的差别，你不断增长的观察差别的能力将帮助你记住所见到的新面孔。

### NOTE | 23.2.3 聆听

有意识地听，尽最大可能地注意正介绍给你的那个人的名字的发音。这是介绍过程的决定性的阶段，正是在这一点上，许多人失败了。因为他们不断自我暗示说他们不可能记住，而不是去注意正介绍给他的那个人的名字的发音。

### 23.2.4 请求重复

即使你已很清楚地听清了名字，也要客气地说：“对不起，能把您的名字重复一次吗？”“重复”是一种重要的记忆辅助手段，每次重复都将使记住它们的可能性大大地增加。

### 23.2.5 确认发音

当名字介绍给你后，立即问一下名字的主人你读他名字的发音是否准确。通过这种方式强化记忆会增强记忆的兴趣，并因而再次重复这个名字，从而增加记住它的可能性。

### 23.2.6 请求拼写

如对名字的拼写有任何疑问，要礼貌而幽默地请求对方拼写。这也将巩固你记忆名字的兴趣，并自然地再次重复了那个名字。

### 23.2.7 你的新爱好——研究姓名的起源

得体而主动地告诉他介绍给你的人你的新爱好之一是研究名字的起源和背景，并客气地询问他是否知道自己姓氏的历史（首先得保证你一定知道自己姓氏的历史）。可能会让你吃惊的是，平均有50%的人至少部分地知道他的姓氏的背景，而且大多数人会很热情地与你讨论这个话题。这样，你将因此而巩固对这个人的兴趣，并得到多次重复该人姓名的理由。



### 23.2.8 交换名片

NOTE

日本人兴起了以社交功能为主的交换名片的礼仪，并且认识到这一礼仪对记忆所起的作用。如果你真想记住别人的名字，要保证你有很体面的名片。在大多数情况下，你首先递名片给对方，对方也会把自己的名片给你或给你写一些关于他自己的具体信息。

### 23.2.9 在对话中重复

本着培养兴趣、礼貌和加重重复的原则，在与最近见到的人对话时，一有机会就重复他们的名字。这种重复有助于把名字更牢固地植入你的记忆中，而且这也是一种更值得提倡的社交手段，因为它使谈话对方感到更亲切。比如听到你说“是的，正如她刚才说的一样。”比听你说“是的，正如她（指着她）刚才说的。”要舒服得多。

### 23.2.10 内心重复

在谈话过程中的任何间隙的空档，都应该带着兴趣盎然和探究的神情看着正在谈话的诸位以及他们正在谈论的人，在内心里重复他们的名字。现在，“重复”应该成为你的第一本能了。

### 23.2.11 较长时间间隔后的检查

当你因为要为某个人或自己取份饮料，或者说因为某些其他原因暂时离开时，用这个时间扫视一下你已经见过的人，在心里反复默念、拼写他们的名字，回忆你记忆中关于这个名字的所有背景资料，再加上谈话期间所得到的其他有趣的事情。以这种方式，你的人脉中将做一个个的名字和与之有关的联想所包围，从而建立起有形化的网络，而这种网络将增加你将来回忆的可能性。而你此时，就正在采用第24章所描述的关于回忆的程序。

**NOTE 23.2.12 分手时的重复**

当你同别人道别时一定要用对方的名字。因此，到目前为止，你已用到了第11章所总结的关于时间与记忆关系方面最主要和最新的成果，并在“学习期间”的开始和结束的时刻巩固了记忆。

**23.2.13 复习**

- A. 心智活动 当你与初次见面的人分手后，在头脑中迅速闪现那些人的名字和面孔。
- B. 照片 情况许可时（例如在一次集会上），拍一些与当时有关的照片（正式或非正式的照片都可以）。
- C. 名字和面孔的记忆日记 如果你有兴趣当一名记忆名字的大师的话，那么请在—本专门的日记中迅速地描绘出一幅和你见过面的那些人的面孔的思维导图（见第22章），以及那些人的名字，并加上任何其他的关键形象词方面的信息。
- D. 个人名片夹 做一个名片夹，在每张名片上记下与此人见面的时间、地点及日期。以思维导图的方式在这些名片上做记录。要特别注意用上想象和颜色，这会大大增加记忆的价值。
- E. 思维导图 做一幅综合的思维导图，记录你特别成功的事，以及那些你认为特别有用的记忆基础和法则。用一张“内心的思维导图”标出你的进步。

**23.2.14 反向法则**

只要可能，把你刚才经历的过程颠倒一下。例如，当你被介绍给别人时，重复你的名字，给出拼写方法，如果允许的话，不妨还说出姓氏的背景。类似的，一定要在合适的时候给别人一张自己的名片。在谈话过程中，如果你提到自己时就用名字。这样做将帮助

其他人记住你，并鼓励他们用自己的名字而不是用代词。这种方法除了显得更客气外，还会使整个谈话更个性化、更愉快、更友好。

NOTE

### 23.2.15 把握自己的节奏

第一次见面往往由于情绪紧张而匆匆过去。记忆名字和面孔的行家们总是能从容不迫地和他们所见到的每一个人寒暄一番。英国女王在这方面就是一个好榜样。

### 23.2.16 开玩笑

如果你把记忆名字和面孔变成一项既严肃又愉快的比赛，那么，你的右脑将更自由、更开放地为记忆建立必需的、富于想象力的联想和连接。孩子们在记忆名字和面孔方面比成年人做得更好，这不是因为他们的脑子更好用，而只是他们简单地应用了本书所介绍的各种记忆法则。

### 23.2.17 “加一”法则

如果你只想记住你第一次见面的 30 个人中的 2~5 个人，像一般人那样为自己设定一个比你想要记住的人数多一个的目标。这样就会在你的大脑中建立起成功的概念，并使你解除因试图一次就记得准确无误而造成的不必要压力。当你每次在一个新的场合应用“加一法则”时，你就在记住名字和面孔的成功之路！迈进了一大步。

在此阶段，一种有效的练习或比赛是将社交礼节记忆法的 17 个步骤中的每一个步骤的首字母组成一个可记忆的缩略词。请动用 SMASHIN' SCOPE 里的全部法则。

## 23.3 名字和面孔的记忆法则

记忆名字和面孔的法则与第 4 章总结的那些法则是—样的，在

**NOTE** 此要记周周占：想象；联想 具体步骤如下：

- 1 对于想要记住的那个人的名字，脑海里应该有一个清晰的图像。
- 2 确信你能真实地“再次听到”那个人名字的声音。
- 3 非常仔细地检查介绍给你的那个人的面部，注意第 187 ~ 190 页所概括的面部细微特征。
- 4 寻找不同寻常的、突出的或独特的面部特征。
- 5 以漫画家夸张某一有意义的特征的手法，运用想象力在心里重新构建这个人的面孔。
- 6 用你的想象、夸张和常用的记忆法则把任何突出的特征与那个人的名字连在一起。

要应用这些规则，最佳、最容易的方法是立即做练习。在 191 ~ 194 页，我把在第 16 ~ 17 页首次测试中遇到的、需要你记忆的名字和面孔的数量增加了一倍。其中的 5 张面孔，我在下面已经做了记忆小记。请仔细地看，努力地记其余的 15 张面孔，然后在 198 ~ 201 页做自我测试。

### 23.3.1 记忆面孔

譬如说，你也要在 191 ~ 194 页上的那些面孔的名字，你应该简单地应用观察面孔特征和面部外观特征的技巧，找出某些使你能够与想象也与名字联想起来的特征，然后形成你的记忆图像。

例如麦普斯先生（Mr. Mapley，9 号）就容易记住，因为他的脸上有深条的皱纹和鱼尾。他的头发也同样是有波发与发平，因此可以联想到地图（map），从而名字得到 Mapley。

铃木先生（Mr. Suzuki，12 号）有着特征明显的眉毛，你可以把这种眉毛想象成铃木摩托车的分派的把手。

耐特女士（Ms. Knight，15 号）的头发下垂着——因此你可以想象：她在一座城堡顶上，将头发垂下来，以便使一些勇敢的骑士

(knight) 能抓着头发爬上去救她。

伯恩先生 (Mr. Burn, 19 号) 有一头很粗的黑头发。你可将他的脸想象成为一个乡村, 他的头发就是一场猛烈的灌木丛或森林大火后的现场, 那场大火烧毁 (burn) 了所有的草木。

哈蒙德女士 (Ms. Hammond, 20 号), 尽管她看起来像那和典型的“白肤金发碧眼的美人”, 但她不是兔子, 这可能提醒你想起最好的猪腿汉堡 (Ham)!

记住人的另一个关键是, 如果你确信你与某人只见一次面, 并且不需要长期地记住他的名字和面孔, 那么可以试着将那个人身上的衣服突出之处记住他。当然, 这种方法对于长期记忆来说不是一种好方法, 因为一个人不可能在下次还穿同样的衣服。用发型和胡须的特点来记忆一个人也同样很重要。

现在检查你对已连接好的名字和面孔的记忆, 并把名字写在 198~201 页上。

## 23.4 头部和面部特征

### 23.4.1 头形

通常, 第一次见一个人名字时, 我们不会将各和个别特征记之。我们将把头部作为一个整体考虑。我在此介绍头骨占有的身体形状。你将会看到七类情况: (a) 大; (b) 中; (c) 小。在这 3 类中还可以看到下列形状: (a) 正方形; (b) 长方形; (c) 圆形; (d) 椭圆形; (e) 上宽下窄的三角形; (f) 上宽下窄的三角形; (g) 圆形; (h) 方形; (i) 大圆形; (j) 一种圆形。在会见面之前, 你可以从旁观察头部, 你将惊讶地发现你所见到的头部竟有这么多种不同的形状: (a) 正方形; (b) 长方形; (c) 椭圆形; (d) 宽形; (e) 窄形; (f) 圆形; (g) 前面平坦; (h) 顶部平坦; (i) 后面平坦; (j) 后面平坦; (k) 下巴突出, 前额倾斜的角形脸; (l) 后面削的下巴, 前额突出的角形脸。

**NOTE 23.4.2 头发**

在早些年，发型一般是很少变化的，因此头发就可以当做记忆“挂钩”。而现在，染色、喷胶、假发和那些几乎层出不穷的发型出现，使得通过发型来鉴别不同的人成为一件棘手的事。现将一些头发的基本的特征列于下面：

男人：(a) 厚；(b) 薄；(c) 波浪形；(d) 直发；(e) 分头；(f) 从前额向后秃；(g) 秃头；(h) 短发；(i) 中长发；(j) 长发；(k) 卷发；(l) 彩色（仅在某些吸引别人注意的场合）。

女人：(a) 厚；(b) 薄；(c) 细。由于女性发型的经常改变，因此不要根据发型特征去记忆她们。

**23.4.3 前额**

前额通常可分为下列几种类型：(a) 高；(b) 宽；(c) 发线与眉毛之间的距离较窄；(d) 两个太阳穴之间的距离较窄；(e) 光滑；(f) 有横纹；(g) 有竖纹。

**23.4.4 眉毛**

(a) 浓；(b) 稀；(c) 长；(d) 短；(e) 中间连在一起；(f) 中间分开；(g) 平直形；(h) 弓形；(i) 上扬；(j) 密；(k) 逐渐变细形。

**23.4.5 眼睫毛**

(a) 厚；(b) 薄；(c) 长；(d) 短；(e) 卷曲；(f) 直

### 23.4.6 眼睛

(a) 大; (b) 小; (c) 凸出; (d) 凹进; (e) 两眼挤在一起; (f) 两眼分得很开; (g) 向外斜; (h) 向内斜; (i) 颜色; (j) 可见整个瞳孔; (k) 可见上半或下半个瞳孔

除此之外, 在某些情况下也应该注意眼皮以上部分和眼睛以下的部分, 看看这一者是大还是小, 光滑还是有皱纹, 是松弛的还是具有弹性的。

### 23.4.7 鼻子

从前面看时有这些类型: (a) 大, (b) 小; (c) 窄, (d) 中等; (e) 宽; (f) 歪。

从侧面看时有这些类型: (a) 直的; (b) 平的, (c) 尖的; (d) 粗短的; (e) 扁的; (f) 罗马型或鹰钩型, (g) 希腊型, 与前额构成一条直线; (h) 凹型。

鼻子的基部与鼻孔的相对位置也有相当大的变化, (a) 较低; (b) 水平; (c) 稍高。

鼻孔本身也有变化: (a) 直的; (b) 向下弯的; (c) 张开的; (d) 宽; (e) 窄; (f) 多毛的。

### 23.4.8 颧骨

从前面看, 颧骨的特征常常是与面部特征紧密相连的, 下面 3 种特征值得注意: (a) 高; (b) 尖凸; (c) 不分明

### 23.4.9 耳朵

耳朵是脸上最不引人注意的部分, 但它们的个性特征可能比其他特征更明显。

耳朵的形态有:

(a) 大; (b) 小; (c) 多瘤的; (d) 光滑的; (e) 圆的; (f)

NOTE 椭圆的；(g) 角形的；(h) 紧贴头部；(i) 突出的；(j) 多毛的；  
(k) 大耳垂；(l) 不规则轮廓的。

这些特征当然更适合于当做男人们的记忆挂钩，因为女人们常常用头发盖着耳朵。

### 23.4.10

(a) 上嘴唇长；(b) 上嘴唇短；(c) 小；(d) 厚（像蜜蜂蛰过似的）；(e) 宽；(f) 薄；(g) 向上翻；(h) 向下弯；(i) 弓形上嘴唇；  
(j) 形状良好；(k) 线条不清。

### 23.4.11 下巴

从正面看时，下巴可能(a) 长；(b) 短；(c) 尖；(d) 方正；  
(e) 方形；(f) 双下巴（或多层下巴）；(g) 圆形的；(h) 线性的。

从侧面看下巴时，(a) 突出的；(b) 平的；(c) 双（或多层）的；(d) 向后削的。

### 23.4.12 皮肤

(a) 光亮的；(b) 粗糙的；(c) 平滑的；(d) 无斑点的；(e) 粗糙或有痣和粉刺；(f) 由汗斑；(g) 干燥的；(h) 有皱纹；(i) 苍白的；(j) 有斑点的；(k) 长又很湿润；(l) 有色或暗黑的；(m) 有雀斑的。

其他的显著特征，特别是男人们的特征，包括了各种各样的面部毛发生长特征，如从光头秃头到了到真正能遮住脸的络腮胡子等。虽然无法列出所有的特征，但必须引起注意到，这些面部毛发特征确实存在。但是它们也会像发型和颜色一样，能在一夜之间改变。

当你掌握了记忆名字和面孔的社交礼仪法和辅助记忆技巧后，列出你很可能要见到的名字的基本图像表，这对你将会有所帮助。





1 摩印姆先生 Mr. Mogul



2 基恩先生 Mr. Kion



3 伍德豪斯女士 (Ms. Woodhouse)



4 科科斯基先生 (Mr. Kokowski)



5 沃肯夫人 Mrs. Voken



6 麦基先生 (Mr. M.)



7 麦基先生 (Mr. Me-na)



8 麦基夫人 (Mrs. Asher)



9 麦普雷先生 (Mr. Mapley)



10 迪尤斯特先生 (Mr. Dewhurst)



1 凯特女士 (Mrs Lillian)



12 扎克先生 (Mr S. Zuk)



3 威先生 (Mr W.)



14 麦金尼斯先生 (Mr Macinnes)



15 耐特女士 (Ms Knight)



16 帕森斯女士 (Ms Parsons)



17 库克女士 (Ms Cook)



18 佩奇先生 (Mr Page)



19 伯恩先生 (Mr Burn)



20 哈蒙德女士 (Ms Hammond)

在你的基本图像表中，简单列出带有名字的标准图像，这样你就能迅速地把同那个名字的人的面部特征与他的名字联系起来。下面是一张示范表，你可以把它扩展到适合你自己的社交需要中去。

阿什克罗夫特 (Ashcroft)	一栋被修坏了的农场 (craol) 房屋的屋顶， 飞舞着大量的片状灰泥 (ash)
布勒克 (Blake)	一个巨大的、清澈蔚蓝的湖泊 (Lake)，形 状呈“B”字形
查尔克 (Chalk)	美国多佛的白色悬崖
迪兰尼 (Delaney)	一个巨人撕开一条乡间小道 (de-lane-ing)
伊万斯 (Evans)	铁匠铺 (Van) 的形状像大写字母“V”，于 是“F”的人就是铁匠的人
法伦 (Farren)	人们看见在很远的 (far) 地方，有一只非常 小的鸟 (wren)
戈达德 (goldard)	上帝 (God) 的脸上带着“生硬的” (hard) 表情
汉弗里 (Humphrey)	一个被释放的囚犯走出铁门时，哼着 (hum) 一支快乐的歌
依维 (Ivy)	常春藤 (ivy)
金 (King)	记忆之王 (King)
劳伦斯 (Lawrence)	阿拉伯半岛
墨塞 (Mercer)	一个正在班解的人赢得了怜悯 (mercy)
那恩 (Nann)	修女 (nun)
奥威特 (Ovet)	想象一位兽医 (veterinary) 在一个巨大的 “O”中游泳
帕特森 (Patterson)	想象你或你朋友的儿子 (son) 急匆匆地在地 上跑时所发出的嗵拍声 (pitter-patter)

## NOTE

(续上表)

科里 (Quarry)	一个巨大的、色彩斑斓的露天采矿区
理查森 (Richardson)	你大脑中的图画是：某个“富有 (rich) 而严酷无情的 (hard)” 父亲的儿子 (son)
斯科特 (Scott)	开发出一些象征短裙、羊肉杂碎布丁之类的符号或者是任何你认为具有苏格兰人 (Scottish) 特征的东西
泰勒 (Taylor)	做合理想象，Taylor 是“裁缝”的意思
昂德伍德 (Underwood)	要确信你能记住那根在其下面 (under) 放着某人的木头 (wood)，譬如说一根巨大的朽木
维拉斯 (Villars)	一座雄伟的、通体透白的地中海别墅 (villa)
沃德 (Wade)	想象某人或动物蹚水 (wading) 经过齐大腿深的湖
孙修 (Xanthou)	标准的“谢谢你 (Thank you)” 的记忆规则图像
扬 (Young)	一幅春天的图画
西默尔 (Zimmerman)	想象某人 (man) “嗖 (Zimmming)” 地 (像滑水或“嗡嗡”地) 飞过水面

掌握了礼节法、辅助记忆法和标准化的名字图像法之后，你就已经走上了成为名字和面孔记忆大师的成功之路。

应在你的记忆能力方面加入某些更具魔力的配料，这是从我亲身经历的一件事中总结得来的。那件事改变了我的生活，促使我把主要精力放在记忆的艺术和科学方面。我入学一年级的第一堂课是早晨8点钟的英语课，入学第一天的激动没能赶走我们的睡意，但老师却做到了让人家睡意全消。他大步走进教室，没带公文包、书

写材料、笔记本，也没带书。他站在教室前面，自报了名字，然后说要开始点名。他背着手站在讲台前，按字母顺序叫我们的名字。当叫到亚当斯、亚历山大、巴罗和波西时，他得到的回答是含糊的咕哝声：“是，先生”和“到，先生”。然后，当他叫到康姆伯恩时，没有回答。他停了一会儿，然后说道：“巴里·康姆伯恩先生。”仍然没有回答。他面不改色，突然大声说：“巴里·康姆伯恩先生，住西大街29号，电话号码272-7376，生于1943年6月24日，父亲叫弗兰克，母亲叫玛莉。”他得到的唯一反应是，教室里的每个人都惊讶地睁大了眼睛和张大了嘴巴。老师继续点名，每当他叫到旷课学生的名字时，他都能说出那个学生的教名、住址、电话号码、出生日期和父母的姓名。

我们都很清楚：他不可能事先知道谁会旷课。因此，他肯定是我们全班同学的资料全都记住了。他点完名后，人家的惊愕表情还处于“定格”状态。他突然迅速地重复了旷课学生的名字，然后脸上带着捉弄人的微笑说道：“我会在适当的时候做一个记录。”

虽然之前他从没有见过我们中的任何一个人，但他却准确地记住了我们的名字和每个人的资料。

## 下章简述

用你从本书中所学的知识，看看你是否能解释上文中的老师是如何实现他的惊人之举的。当你能够解释清楚后就可以灵活地应用他所用到的记忆法了。



16



17



18



19



20





4



5



18



10



3



8



11



7



7



5



6



7



8

# 24

## 再记忆—— 回忆忘掉的东西

### ▶ 预览

#### 24.1 再记忆——回忆忘掉的东西

再记忆的秘诀在于它能让你动用记忆的全部能量灵活自如地记住任何一件具体的事情。



## NOTE

## 24.1 再记忆——回忆忘掉的东西

我最近曾与一些商界的朋友坐在一起轻松地共进晚餐，其中有一位是新当选的某个培训和开发组织的主席。在晚餐开始时他宣布要发泄一下胸中的怒火，否则就会被气炸了：他的车被撬了，挡风玻璃被打碎，公文包也被偷走了。他感到特别受挫伤，因为公文包里有他的日记及一些对他来说很重要的东西。

当餐前酒喝完、餐前甜点吃过后，我们开始注意到，我们的朋友实际上没有参与我们的谈话。他不时匆匆地在一张纸上写些什么，脸上似乎带着一丝恍惚的神情。最后，他突然再次宣布说是他把整个晚上都打盹了，因为他只能记起他被偷的公文包里装的4样东西，他知道公文包里肯定不止这些东西，但必须在两个小时为给警察提供一份报告，但是他越想记起才就些什么也记不起来。

考虑一下，你建议他应该怎么做才能回忆起来呢？

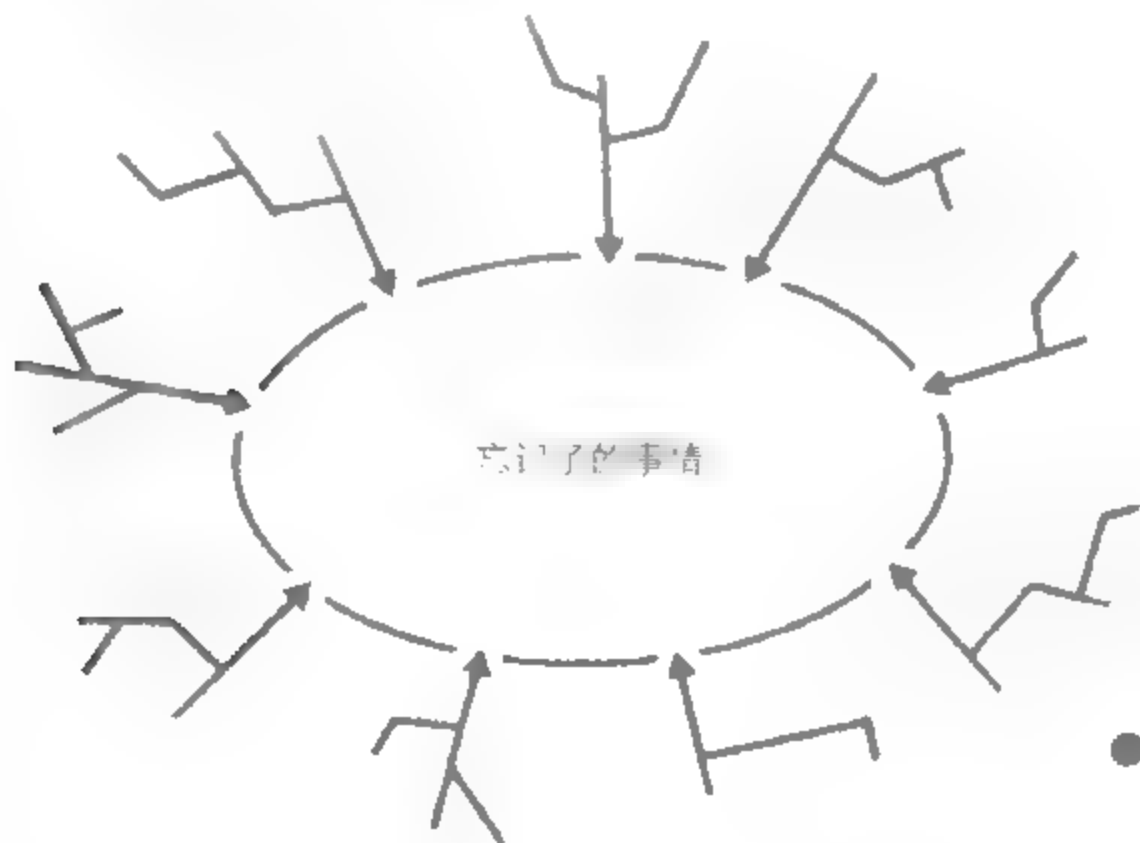
我们桌上有几个人懂得记忆法则，他们带他做了如下的练习：让包别人想“记不起来的事”（事实上，他所做的恰恰是越来越集中到缺失的记忆上），我们让他为我们称之为“复苏直接相关的过去”的练习。我们问他，他最后一次打开公文包是在什么时候，他说是在离开办公室之前。说到这里，他突然记起来，他在公文包里一大摞文件的上面放了两份重要的杂志稿件。然后我们问他，他在离开家去上班之前，最后一次打开公文包是什么时间，他说是昨天晚上，并且他记起来往公文包里放进了两篇文章，还有录音机 and 计算器，这是为第二天早晨作准备。最后，我们让他描述公文包的内部设计，就在他详细地描述公文包的各个部分和位置时，他记起了钢笔、铅笔、信和其他很多他以前完全“忘记了”的东西。

不到20分钟，他就轻松地、容易地“复苏”了此前24小时已经

历 在这段时间内，他紧锁的眉头逐渐舒展开来，身体姿势也放松了下来。他花了令人头痛和不愉快的1小时20分钟才想起4件东西，而后来却一下子又想起了18件东西。

再记忆的秘密就在于“忘掉”你正在试图记起的任何东西，并且用各种联想和你认为有用的连接（见下图），去包围这种缺失的记忆（你已忘掉的东西）。通常，最好的方法是“复苏”所有与你正试着记起来的事情有关的经历。这一技巧在各种场合中都能立即起作用，它采用的是围绕“缺失”中心创立内部或外部思维导图的技巧。

当感到难以回忆的事情时，严格按上述方法完成复苏练习，之后再有意地忘记它，让它“沉没”进潜意识。以后你将会发现，在几个小时内或几天内做一做这“练习”，你会在会议上，在开车时，在沐浴、睡觉或醒来时，或在洗手间里突然记起那些你已忘记的事情——这会令你惊喜不已。



## 下章简述

这一记忆技巧像其他方法一样，不仅能全面改善你的记忆及创造能力的各个方面，而且还能极大地增加你的自信心。因为你会认识到，不管你忘掉了什么，你都可以调用藏在你大脑左边或右边的、无意识的“夏洛克·福尔摩斯”，他可以解开你供给他的任何记忆难题。

# 25 备考记忆

## 预览

### 25.1 备考记忆

再也不用害怕考试了!





## NOTE

## 25.1 备考记忆

- 不再像害怕地平线！渐渐变大的且步步逼近的风暴幽影一样害怕时光的流逝。
- 不再在忙乱、冲刺、流汗和害怕中经历考前几周或几天的紧张气氛。
- 不再为节约每一秒可利用的时间而充满压力地冲进考场。
- 不再神经紧张地匆匆掠过试卷，却反而因看得太快而要再看一遍才知道题目究竟是什么意思。
- 不再需要在一个小时的考试时间里，花 15 ~ 30 分钟的时间去匆匆写下杂乱的笔记。抓头、皱眉、胡乱地试图回忆所有你知道的却在此时因某种原因似乎记不起来的东西。
- 不再为没能从你那杂乱无章的知识泥潭中理出头绪而感到受挫。
- 不再因在试卷上可能会出现“一个致命的问题”而感到极度恐惧。
- 不再感到你头脑中的东西正在离你而去。

上述的常见情景，不仅出现在那些所学知识不多的人身上，而且也同样出现在那些掌握了大量知识的人身上。我记得，在我还没有毕业的时候，至少有 3 个学生，他们在某一学科上所掌握的知识实际上比其他人都多，他们常常给别人当家庭教师，并指导那些正在苦苦挣扎的同学。令人感到意外的是，这几个聪明的学生竟然都在考试时因超时而失败。他们总是抱怨在考试中没有足够的时间，因而无法去把他们所学的大量知识组织好，并在关键时刻由于某种原因“忘记了”所需的知识。

所有这些问题，都能用一些阅读和学习技巧，通过考试前的准备来解决。这些技巧见于《启动大脑》和《快速阅读》等书。此

外，也可应用本书等 22 章所介绍的思维导图记忆技巧，特别是应该使用与关联法有关的基本记忆法。例如，假设你要学习和准备考试的学科是心理学，当你研究和整理一年的笔记时，最好是有意识地建立一个如下所示的提纲。

心理学中应包含下列提纲：

1. 重要的标题。
2. 主要的理论。
3. 重要的实验。
4. 重要的讲座。
5. 重要的著作。
6. 重要的论文。
7. 一般重点。
8. 个人见解、想法和理论。

你应该用基本记忆法给这些重要的标题分配一定的章节，从你的学科中提取一些关键记忆形象词，并与适当的基本记忆法关键记忆形象词联系起来。例如，你已把数字 30 ~ 50 用于重要的心理学实验，其中第 5 个实验是由行为心理学家 B·F·斯金纳（B. F. Skinner）所做的。实验中，鸽子为吃到谷子而学会了连续敲击。你应该想象，有一只像斗牛一样的巨大鸽子，它的“皮肤”（Skinner）上罩着一套巨大的“盔甲”（mail），它正在啄着太阳，使几百万吨谷子从天空降

用这种方法，你将发现，你有可能将整整一年的学习内容归纳于 1 ~ 100 的数字之间，并能把这种组织好的、理解透彻的知识转换成流畅的、第一流的考试论文。例如，如果在心理学考试中，要求你参照行为心理学来讨论动机与学习二者之间的关系，你应从问题中扯出关键词，然后将它们放入你的基本记忆法记忆清单中，然后再提出与所问的问题相关的各种事项。因此，这种文章开头的一般形式可能是像下面这样的：

在讨论“从行为心理学看动机与学习”这个问题时，我希望考虑下列心理学的主要方面：××、××、××和××；下列 5 种理

NOTE 论： $\times\times$ 、 $\times\times$ 、 $\times\times$ 和 $\times\times$ ；论证假说A的3个实验： $\times\times$ 、 $\times\times$ 和 $\times\times$ ，论证假说B的下列两个实验： $\times\times$ 和 $\times\times$ ；论证假说C的下列5个实验： $\times\times$ 、 $\times\times$ 、 $\times\times$ 、 $\times\times$ 和 $\times\times$ 。

在讨论上述内容时，我想引用下列著作： $\times\times$ 、 $\times\times$ 、 $\times\times$ 和 $\times\times$ ，并参考 $\times\times$ 、 $\times\times$ 、 $\times\times$ 和 $\times\times$ 的论文；此外还要让 $\times\times$ 教授在会议上讨论 $\times\times\times$ 及 $\times\times$ 的演讲，日期为 $\times\times$ 和 $\times\times$ 。

最后，在我的文章结尾时，我想在以下几个方面提出我自己的见解和想法： $\times\times$ 、 $\times\times$ 、 $\times\times$ 和 $\times\times$ 。

正如你在本书中，相信还在轻松自如地滔滔不绝地介绍你的论文时，事实上你已经踏上了成功之路。值得鼓励的是，在任何学科领域，你都是最努力的人。从分类必须牢记的高产创造性思维创始人“佐藤”与“卡普”的书籍就源于此。



为了掌握记忆技巧的最佳途径，请参考本书的《思维导图》中的相关章节和《思维导图》中关于连接符号和记忆技巧（Mnemonic）的内容。

## 下章简述

除了能完美地记忆考试信息外，通过使用本书所总结的各种方法，你的大脑的创造能力也将得到开发，从而使你获得全面的成功。

# 26 记忆演讲、笑话、 台词、诗歌、文 章和书的方法

## 预览

- 26.1 演讲
- 26.2 笑话
- 26.3 台词和诗歌
- 26.4 文章
- 26.5 书籍
- 26.6 思维导图法
- 26.7 诗歌记忆练习

一场成功演讲的关键不在于逐字逐句地记住所有的演说词，而是记住演说的关键词。

## NOTE



## 26.1 演讲

在涉及记忆演讲这个问题时，我们一定要认识到在 90% 的情况下，我们不需要完全记住演讲的全部内容。认识到这个事实将帮助我们克服许多由于我们把写讲稿和做演讲当成是一件考验记忆的事而造成的主要困难：

1. 大量的时间浪费于记忆讲稿。做一个小时的演讲所需的准备时间平均为一个星期。在这一周的时间内一部分时间浪费在写讲稿、复写讲稿并使之便于记忆上；另一部分时间则浪费在不断重复背诵讲稿内容上。
2. 精神压力和因此而引起的紧张。
3. 因第二条引起的身体压力。
4. 逐字记忆使你的演讲显得呆板无趣。
5. 听众感到厌烦，因为他们所“感受”的是一些刻板记忆的、僵硬的、不自然的东西，这些东西是无法直接与他们沟通的。
6. 演讲者和听众之间有一种紧张的感觉，大家都担心演讲者因忘记某些东西而出现令人不安的中断或暂停。
7. 演讲者与听众之间缺乏眼神的交流，因为演讲者正刻板地“向内”看着所记忆的材料，而不能“向外”看着听众。

做好演讲的秘密，在于不能逐字逐句地背诵整篇讲稿，而是记住讲稿中的关键词。如果你按下面这些简单的步骤去做的话，你就能轻松愉快地完成演讲的准备、记忆和正式演讲任务。

### 26.1.1 研究

全面地研究你要演讲的主题，把你认为与之相关的想法、引文和参考书记录下来。这个工作必须按第 22 章所概括的思维导图形式及《思维导图》和《启动大脑》中所述的办法进行。

### 26.1.2 思维导图——基本结构

做完基础研究后，坐下来，用一张思维导图来规划你的演讲的基本结构。

### 26.1.3 思维导图——整篇演讲

把做好的基本结构图放在你面前，填上重要的细节，仍然要用思维导图的形式——这样，就充分利用你左右大脑的联想和想象功能为整篇演讲做好了思维导图记忆笔记。这种笔记通常不到100个字。

### 26.1.4 练习

根据上述所列的提纲练习做演讲。在正式演讲之前的最后一次练习中，你的思路会变得越来越清晰。你应数出演讲中的主要内容和小标题。你已会发现，完成了上述研究过程和通过这种方式构思材料的结构之后，你就已经自动地记住了整篇演讲稿。当然，开始时仍会有一些地方让你感觉迷茫，但稍加练习后，你就会不仅从头到尾了解你的演讲稿，而且会比其他演讲者更深刻地理解何以做的演讲内容中自然的联想、连接和结构。换句话说，你真正对你要说些什么胸有成竹了。这一点尤为重要，因为这就是意味着，当你正式面对听众演讲时，用不着害怕忘记，靠的用词顺序，你只需表明此你已完全顺利地说出东西就可以了。尽量用合适的词汇，不要为记忆事先定好的句子结构而停歇下来。你将因此成为一个富于创造性的、有力量的演讲者。

那些想探索更完美的表达艺术的人，可以看看迈克尔·J·吉尔布（Michael J. Gebl）的《展示自己》（*Present Yourself*）。在这本书中，吉尔布以《启动大脑》与《超级记忆》中的法则与知识为基础表达了他全部的理论和方法。

### 26.1.5 衣钩法

作为一种备用的安全方法，你总会用到那些基本的衣钩法中的

NOTE 某一种。

选择 10、20 或 30 个能全面概括你的演讲内容的关键词，并用记忆法将这些关键词连接到衣钩上，从而可以保证：即使在某个时刻你真的忘记了，你也能立即记起来。不要为演讲中一些小的停顿而着急。当听众感觉到演讲者知道他自己正在讲什么时，小的停顿实际上的积极作用大于消极作用。因为它使听众明白，演讲者实际上在台上正在思考和创造。这会增加听众对演讲的兴趣，因为它使得演讲不那么呆板，显得更有个性，更自然。某些伟大的演说家实际上把停顿作为一种技巧，以获得引起听众注意的“思考沉默”的效果，最长的停顿时间可达整整一分钟。

在那些非常特殊的例子中，你确实必须逐字地记住整篇文稿。此时，可用前面已讨论过的与演讲者有关的各种方法来使这个过程变得轻松愉快。然后，请应用本章在戏剧台词和诗歌部分所述的一些技巧来完成测试。

## 26.2 笑话

笑话和记忆有密切的联系几乎是永无休止的。最近一项对工人和学生的研究发现：数千位被访者中，约有 80% 的人认为自己实际上一讲不好笑话，所有的人都想成为讲笑话的高手，所有的人都将记忆列为他们的主要障碍。记笑话实际要比记讲稿更容易，因为你已经完成了记忆工作中的创造部分。解决方案分为几个部分：首先，建立一个基本的网络来抓住笑话的要素并对其进行分类；第二，记住主要的细节。

第一步是容易实现的，对于你想建档的笑话，可将基本记忆法中的一部分作为永久储存室。首先，将你要讲的笑话分类。例如：

动物笑话；

“智力”笑话；

儿童笑话；

民族笑话（爱尔兰的、日本的，等等）；

谐韵笑话；

黄色笑话；

体育笑话。

用数字优先顺序列出这些笑话，然后用基本记忆术的有关部分来完成这些分类。例如，你可把费用1~10或1~20存储黄色笑话，用20~40来放置民族笑话等。

第二种方法同样容易掌握，你只要再次使用关联法就行了。让我们以一个男人走进一家小酒店买一品脱啤酒的笑话为例。当这个男人拿到啤酒时，他突然想起他必须打一个紧急电话，但他知道，小酒店里某个讨厌的人会在他回来之前，把他的“一品脱啤酒”喝光。为了防止这种情况出现，他在杯子上写道：“我是世界上跑得最快的人”。然后他去打电话，并认为他的啤酒不会有什么问题。但当他回来时，立即看到他的杯子上空了，并且看到，在自己所写的字下面多了一些字：“谢谢你的‘一品脱啤酒’——世界上跑得最快的人致意”。

为了记住这个笑话，你可以任意地从笑话中选择一些关键句，并把它们连成贯穿基本内容的记叙文。整个故事所包含的关键词是：“品脱”、“电话”、“空了的酒杯”和“跑得最快的人”。

为了完成记忆，你应当于想象地把第一个关键词连到基本记忆术中适当的关键词上。然后用关联法把其余的3个关键记忆词连接起来。用这种方法主要有两个优点：第一，你能逐渐地记住你想记住的任何笑话，并对其分类；第二，在记忆笑话时，大量使用你的右脑本身具有的能使你成为一个更富于创造性和想象力的幽默大师的功能，从而克服讲笑话的人常常落入第二个主要问题，即陷入刻板、僵硬的左脑记忆方式，使听众感到兴趣索然。



## NOTE



## 26.3 台词和诗歌

对于大学生、小学生、专业或业余演员来说，这方面的记忆可能是最麻烦的事。通常所倡导及采用的方法，是一遍又一遍地读一行，“记一行”；读下一行，“再记一行”；把两行连在一起，“记两行”；读下一行等。一直这样继续下去，直到把第一行忘掉为止，真是令人难以忍受。

以记忆法则为基础的方法及那些著名演员应用的成功记忆方法都不是这样的。演员们先将需要记忆的材料经过4遍的理解之后，一遍一遍地快速阅读，以大约每大读5~10遍的速度速读全文。如果不停地以这种方式阅读的话，你会加深对文章的理解，对要记忆的材料更熟悉。这比你机械地阅读20次的效果要好得多。你可以不用看剧本就能回忆起要记住的大部分内容。特别是如果你用了右脑的想象来帮助理解的话，你的大脑将吸收90%的信息。并且，正确的阅读及使用想象和联想的方式可使初步的理解进一步加深，记忆的量也将随之自然而然地增加。

这种方法比逐行重复法更有用，并且它还能通过再次使用关键词和关联法的方式得到进一步改善。例如，如果要记忆的材料是诗歌，几个关键词将帮助你的大脑“填补”剩余的遗漏词。如果要记忆的是剧本台词，关键形象词和关联法会再次有效地改进你的记忆。一段段话的各个基本部分可以用关键词毫不费力地串在一起，如果你能富于想象地记住前一位说话者的最后一个词与你要说的第一个词之间的连接的话，你就可以更有效地从说话者之间的台词得到提示。由于没有应用这些记忆技巧，所以舞台上常出现混乱，特别是当一个演员忘记了他的最后一句台词，而另一位演员忘记了他的第一句台词时，长时间的冷场和停顿就不断地出现了。在戏剧上

作中应用记忆要素，可使剧团减少50%的背台词时间，并能极大地减少紧张情绪，增加工作乐趣和提高效率。

NOTE

## 26.4 文章

你可能需要在短期内或长时期地记住多篇文章的内容。记忆每篇文章的方法是各不相同的。如果你参加某个会议或者为你最近看过的一篇文章写一份摘要，你几乎把这篇文章的内容全部记住，同时通过记住你所提到的页数，那么你的听众将大吃一惊。这种方法很简单：从要记忆的文章中，每页抽1~3个关键记忆形象词，并把它们与衣钩法中的某种方法连起来。如果每页只有一个关键记忆形象词的话，当你的关键记忆形象词是数字5时，你指的就是这篇文章的第5页。而假如每页有两个要素，并且关键记忆形象词对应的是7的话，你就会知道所指的是第4页的1部。

对于长期记忆一篇文章来说，每页必须选2~3个以上的关键记忆形象词，并且要使用更永久的衣钩法以及第11章总结的复习程序。

## 26.5 书籍

只要简单地把记忆文章的技巧应用到一本书的每一页，就可以详细地记住一整本书。把基本记忆法和关联法结合起来，就能很容易地做到这一点。对于第一页来说，你可以简单地选1~3个关键记忆形象词，并创造性地将它们连接到基本记忆法记忆词的数字1（day 1）。对第二页，你可以选择另外1~3个关键记忆形象词，然后把它们连接到数字2的基本记忆法关键词 Noah 1。以此类推，对于一本300页的书来说，你不仅可以记住每页的基本内容，而且只要你愿意，你也能记住每页的全部内容。



## NOTE

## 26.6 思维导图法

另一种特别有效的记忆——整本书、文章、戏台词或诗歌的方法就是思维导图法。你要记的材料的每一章或每一页，都可作为你思维导图的一个分支。这些分支经过想象和色彩化，你的大脑将把想象和颜色都记起来，并记住分支在思维导图上的位置。由于思维导图使用了各种关键技巧，因此各种习证性和特殊高记忆能力都自然而然地增加。如果你想将某件事忘掉，思维导图上所有与那件事有关的信息就很有可能“突然”自觉地变成忘掉的信息。

## 26.7 诗歌记忆练习

试试用你的新技巧来记住这首由作者马图巴·明哈（最大能在10分钟内记完）：

宇宙如何计时？

太阳究竟有多么永恒？

最亮的白天到底有多亮？

最邪恶的罪行到底有多可憎？

谁是地球的生父，谁是蠢驴，谁是上帝？

血液的循环有多宁静？

浪花的生命有多短暂？

青春随风起舞有多轻盈？

肋骨做成的夏娃有多温柔多妩媚？

什么概念圈定了思维的极限？

穹隆太空里何处是时间的发源之处？

蜜蜂吸吮后盛开的鲜花有多高雅？

花丛中飞出的蝴蝶是什么品种？



# 27

## 抓住你的梦



### 预览

#### 27.1 抓住你的梦

人与人之间回忆梦境的能力千差万别，但运用已学的记忆法则，每个人都可能走进自己的潜意识里。

## NOTE



## 27.1 抓住你的梦

有些人记忆梦的能力很差，以至于他们相信自己是无梦者。情况显然不是这样，过去20多年的研究表明，每个人在夜晚都有规律的做梦时间。这一点可以用“快速眼动”来验证，在眼睛快速运动时，眼睫毛闪动并且颤动，整个身体也偶尔抽动，好像身体能内在地“看见”，并随着想象中的故事而“移动”。如果你有只猫或狗，你也能注意到它们睡觉时的这种活动，因为大多数高等哺乳动物都“做梦”。

记梦的第一步，实际上是梦的再现。要做到这一点，你可以在刚要入睡时“设置”你的大脑。当你开始恍惚时，轻柔而肯定地重复说：“我要记住我的梦，我要记住我的梦，我要记住我的梦。”这样做的目的是给你的大脑“设置程序”，使你醒来时就回忆梦。从开始到“抓住”你的第一个梦，大约需要3周的时间，但这一过程是确实有效的。

一旦你抓住了梦，你就进入了记忆梦的第二阶段。这是一个棘手和“危险”的时刻，因为如果你以为已经抓住了梦而太过激动的话，你就会丢掉这个梦。这是因为对于这种类型的记忆而言，你的大脑需要短暂地处于一种平静的状态。你必须学会保持一种几乎是冥想式的平静，轻轻地回忆梦的主要情节。然后，你非常轻柔地从梦中选2~3个关键的主要形象，再用记忆法则（它本身就像做梦一样）把这些关键形象连到某种基本的记忆法上去。

例如，让我们想象：你梦见你是一个爱斯基摩人，被困在北极块·人的浮冰上。你用巨大的毡头笔在北方的天空上写着求救的话，多彩的字迹看起来像极光。对这个梦，你只需从衣钩法中任选两项来记忆它。以字母法为例，在此梦中，你应该想象，浮冰上与你在一起的，是一只巨大的、多毛的无尾猿（ape），它被冰得直哆嗦，用双臂抱胸取暖。同时，一只巨大的蜜蜂（bee）嗡嗡叫着，在你写在天空中的字间

飞进飞出（见彩图4）。主意，尽管第9章建议用纸牌中的A作为字母法中A的字母形象词（ace），但在这儿允许使用你自己选择的替换词。

以这种方式将主要的梦境连到你的关键词记忆形象上去，你可以轻而易举地横跨不同的脑波状态——睡觉、半醒和完全醒来时的脑波状态，从而使你能记住你潜意识生活中重要而有用的东西。

对已开始记录自己梦境的人所进行的无数研究显示，经过几个月，他们变得更平静、目标更明确，生活更多彩、更丰富、更富于想象、更有创造力，且更善于记忆。这些一点也不令人吃惊，因为我们无意识的梦中世界是你意识中的一个永久的表演舞台，在那儿，所有的记忆法则都得到了练习。有意识地接触这些将使所有相关技巧自动得以改善。

如果你像许多人所做的那样，开始热衷于自我发展和不断改进的话，那么坚持以关键记忆形象词和关键记忆形象志导图（见第22章）记梦境日记，会对你有很大的帮助。这种日记将让你不断地复习学到的各种技巧，并成为自我发展的有用工具。稍加练习后，你就会满意地发现，你能以前所未有的水平来欣赏并创作文学和艺术。



埃德加·爱伦·坡是第一个记忆梦，并把那些较恐惧的梦作为他的短篇恐怖小说素材的作家。类似的，萨尔瓦多·达利这位超现实主义画家也曾公开承认，他的许多作品是他完整梦境的再现。

你现在应该清楚，记忆技巧的提高不仅能使你记住比以往更多的东西，而且还能刺激你左右大脑的全面发展，从而使你的记忆能力也得到整体扩展；同时它还能使你萌发创造力和相应的对科学和艺术的驾驭能力。它也能使你更了解自己并且更易于地掌握知识，从而为人类的创造力和知识的宝库作出卓越的贡献。



# 28

## 结论及今后 的练习

### 预览

28.1 改善记忆的练习

28.2 结论

## NOTE



## 28.1 改善记忆的练习

- 1 开始学习一门新学科或一门外语，以增加基本的记忆储存。
- 2 鼓励自己做一切有助于记忆的事情。
- 3 注意你的梦，仔细检查那些你认为早已“忘记”的记忆图像。
- 4 偶尔尝试一下“重返”你生活中的某个时期，追寻那个时候你生活中的种种细节。
- 5 坚持用关键记忆形象词写日记，特别是利用小幅草图来完成日记，尽可能多地使用色彩及思维导图。
- 6 将特殊记忆法及其技巧用于娱乐、练习和记忆。
- 7 组织好你的学习时间，使最初和最终阶段的学习效果达到最佳状态，使中间部分的记忆力下降程度减到最小。
- 8 复习 要保证你开始复习的时间，正好在你对所要记忆的东西的记忆开始下降之前。
- 9 要多用右脑，因为它能提供帮助你记忆的想象和颜色。
- 10 尽量尝试“观察”和“感觉”事物的各个细节——你储存的细节越多，你的回忆能力就越强。

如果你做上述练习时，要不断提醒自己记住：有规律地参入于记忆的书，在合适的位置留下提示笔记，设计复习日程表，请别人和你一起做“抽查”练习。你的思维和记忆将在你以后的生活中不断有极佳的表现。



## 28.2 结论

现在，你已学完了《超级记忆》，你已经发动了一台功能强大的记忆发动机，它将为你今后的生活提供完美的服务。



这些记忆法则练习得越多，你的记忆力就会越好，你的创造力就会越强，你的感官就会越敏锐。

你已经开始步入个人成长和发展的上升螺旋曲线，你不仅可以记住你的梦，还可以让梦境成真。当你应用《超级记忆》中所总结的那些原则时，你的能力将得到极大的扩展。我们希望你成为记忆协会的会员，并参加学生或世界记忆力锦标赛。

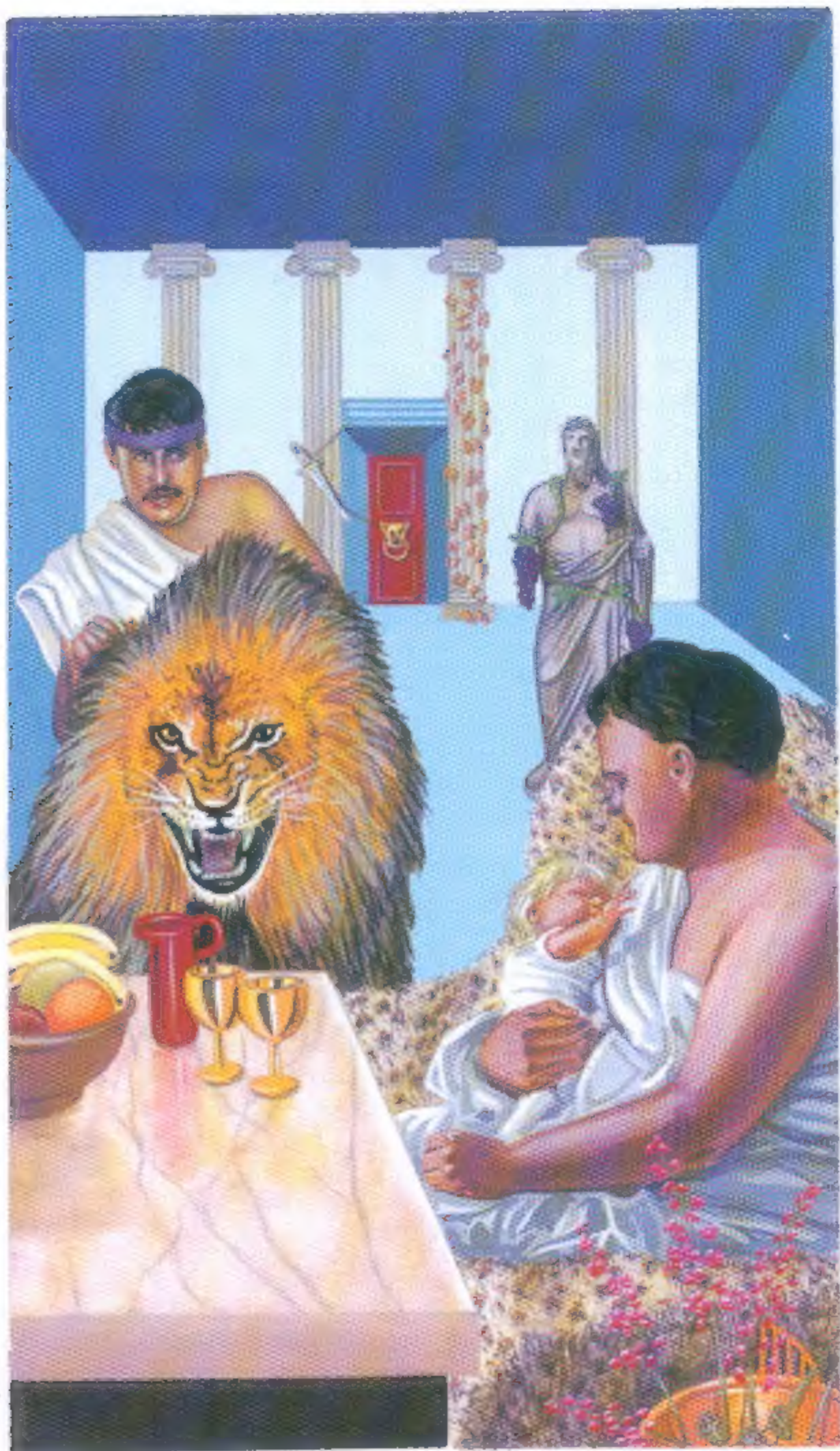
越来越多的人开始走上同一条路，相信本书会给你带来人生的转变。

祝愿你能拥有美好和珍贵的回忆！



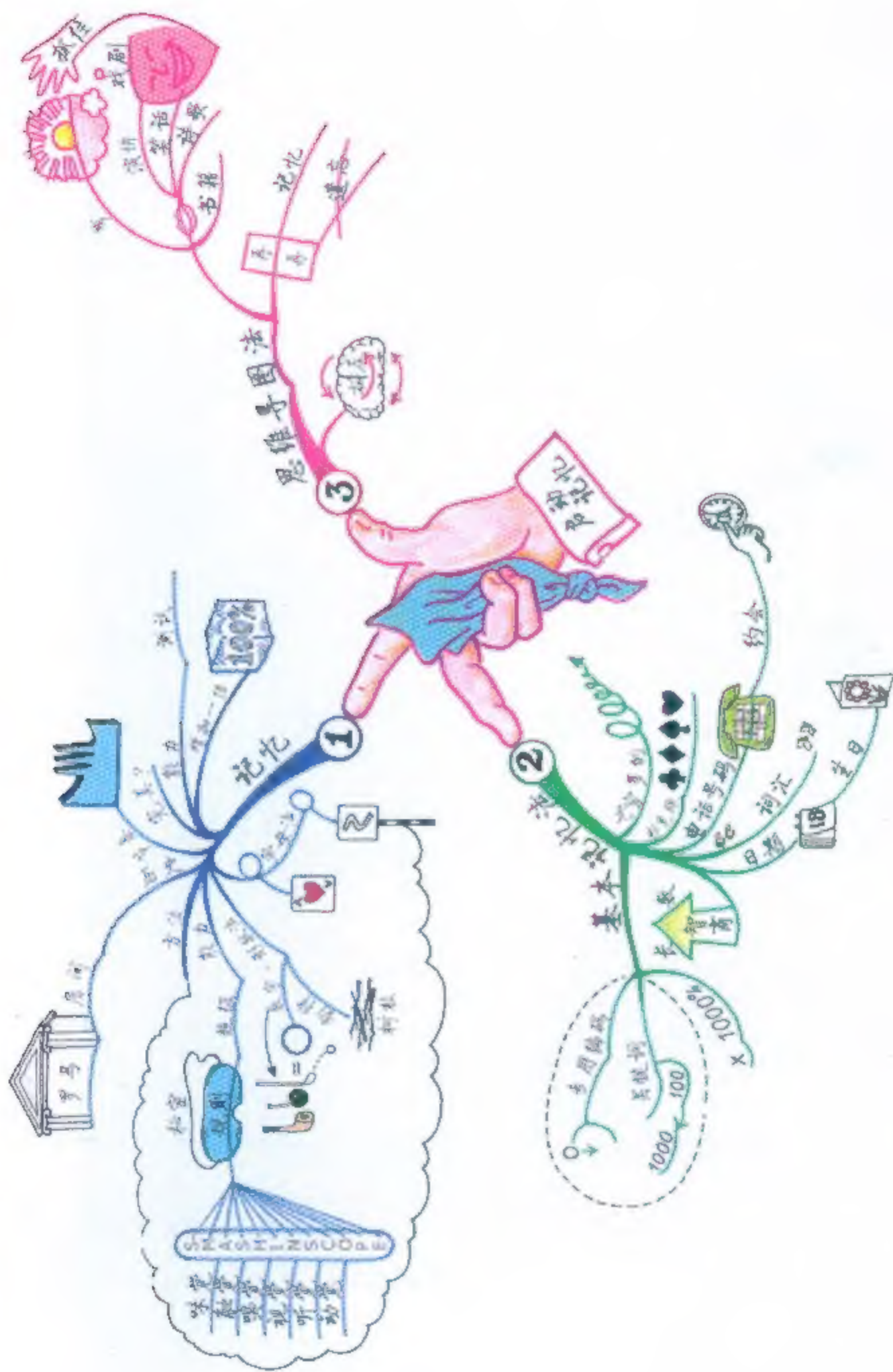






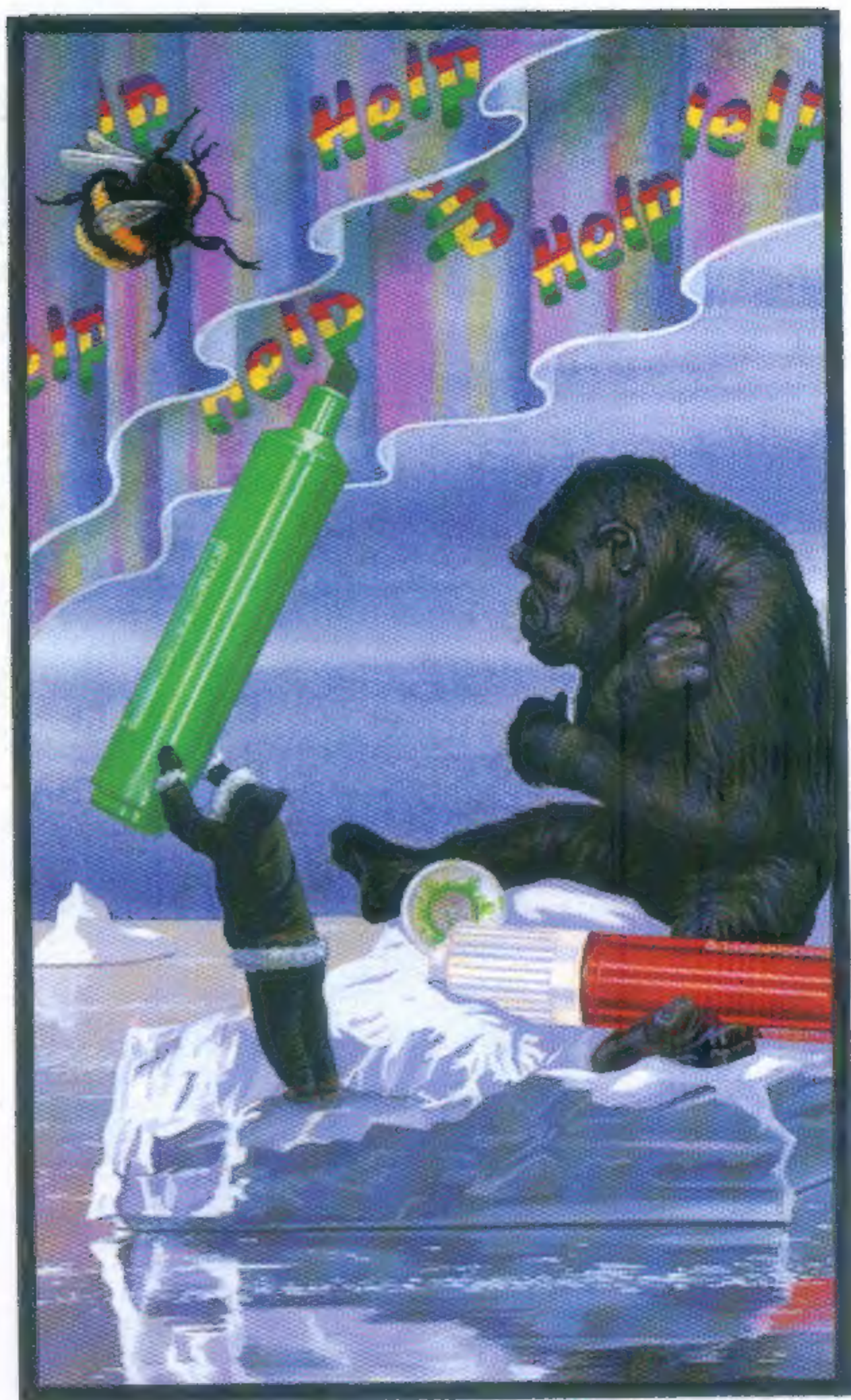
彩图2 罗马房间法的一个实例





彩图3 一幅总结本书全部内容的思维导图





彩图4 一个记忆梦境的实例,图中所示为关键记忆图像



## 《超级记忆》能有效帮助：

- 中学生和大学生的学习，尤其是在复习功课和备考技巧方面
- 职场人士，特别是随着工作时间的增长而有必要重新给大脑充电的人
- 越来越多有机会参加可以大显身手的头脑风暴和记忆比赛的人

## 终生受益的思维工具 高效人士的职场利器

其实，人类的记忆力是非凡的，但您知道如何挖掘最大的记忆潜能吗？有史以来关于记忆法的最经典图书《超级记忆》将告诉您如何记忆名字、数字、日期、表格，还有演讲、文章、诗歌，甚至整本书，并辟有专门的章节传授记忆法在牌技中的运用，如何学习新语言与应对考试，以及回忆梦境等。

《超级记忆》以极有趣的方式揭示了如何将记忆技巧发挥到极致的奥秘。它既是一把进入超级记忆王国的智能钥匙，又是一本个人必备的挖掘大脑潜能的指南。

思维导图能够将众多的知识和想法连接起来，并有效地加以分析，从而最大限度地实现创新。

——比尔·盖茨，微软公司创始人



上海译文出版社

ISBN 978-7-5086-1484-7



9 787508 614847 >

www.publish.citic.com

定价：18.00元